

ВЕСТА[®] *elle* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (281) 2018

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta> и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 сентября 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 сентября 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская
областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 3054.

Тираж 307000 экз.

Тираж 327500 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

P2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Эльза

г. Буинск

КОСМЕТИКА

- Из Золушки — в принцессу.
- По рецепту восточных красавиц.
- Гидромассаж для чувствительной кожи.
- Умерьте аппетит с помощью зубной щетки.
- О бесцветной туши.
- Липосомы живут в холодильнике. ● Куда же еще?

САЛОН КРАСОТЫ

- Необычная ракушка.
- Волосы. Тенденции сезона осень-зима 2018-2019. ● Дело не в волосах, а в коже.
- Читайте внимательнее.
- Этот шампунь не ваш! ● Маски для кожи головы.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Домашний фитнес.
- Взгляните на себя со стороны.
- С рациона на рацион.
- Точечный массаж от целлюлита.
- Специи для настроения. ● Правильный стимул.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении язвы, варикоза, болезней ЖКТ, суставов, поджелудочной железы; простуды, мозолей, герпеса.
- Зеленая аптека: гранат, или гранатник.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Десять советов «отличницам».
- Первый раз — первый курс.
- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Правда и мифы о косметических средствах.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет крупной вязки, жилет-реглан с ассиметричной застежкой и шапочка-капюшон, связанные на спицах.
- Вот это колье! ● Джинсовая тема.
- Блейзер с платком. ● Сапожки с украшениями.
- Свитер+мех. ● Перчатки и «зверюшки».
- Для тепла и красоты.

НОВОСТИ МОДЫ

- Модные головные уборы нового сезона.

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто этой осени.
- Платье на нестандартную фигуру.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 15 замечательных осенних рецептов.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- «Палочка любви», или просто губная помада.

ХОЗЯЮШКЕ

- Кондиционер как моющее средство.
- Совет для рассеянных.
- Как быстро размягчить масло.
- Место для сумок.
- Две серьги на одну пуговицу.
- «Ароматная» машина.
- Погоняйте пауков и мышей.
- Найдите квадратик!

ИНТЕРЬЕР

- Теннисная тема.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Как бороться с непобедимым вредителем.

ВАШ САД

- Подготовка сада к зиме. ● Утомленная почва.
- Виноградная лоза. ● Бабушкино яблоко.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- По принципу арифмометра.
- Учимся завязывать шнурки.
- Упражнения для развития мелкой моторики.
- Растим мужчину.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Дантист для Рекса.
- «Ребята, давайте жить дружно!»
- Хотите завести ужа?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- О чем расскажет дата вашего знакомства.
- Тест. Какая вы в дружбе?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Агния Львовна Барто.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные мамы.
- Красавицы, увлеченные математикой: Мария Семкина и Екатерина Вуличенко.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Литровенко. Старое платье.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Дорого, еще дороже. ● Выбираем хобби. ● Продлись, продлись очарование!..
- Сотворение Адама. ● Сенсорный массаж. ● От «пояса верности» до ...
- Для ссоры нет причин! ● «Проще пареной репы». ● Подушки от сквозняков.
- И многое другое.

ЗАЧЕМ НЕВЕСТЕ ВТОРОЙ БУКЕТ?

По старинному обычаю, все, что связано с невестой — одежда, ее украшения или букет — считалось талисманом, приносящим счастье. Поэтому, бывало, что к концу свадьбы бедную невесту оставляли практически голой, отрывая от ее платья лоскуток за лоскутком. Сейчас своеобразным «выкупом», который невеста дарит гостям, стал букет. Но как жалко бросать в толпу красивый свадебный букет! Вот для этого и нужен букет-дублер. Он не обязательно должен копировать букет невесты, и вообще лучше, чтобы он был поменьше и полегче. Во время свадебной церемонии букет-дублер может держать свидетельница, а в нужное время невеста просто поменяет букеты и бросит в толпу претенденток на следующую свадьбу «запасной».



ВЕСЕЛЯЩИЙ... СЫР

Не удивляйтесь, это именно так. Сыр, действительно, способен развеселить. Происходит это благодаря аминокислотам — тирамину, тринтамину и фенилэталанину, входящим в его состав. Не зря французы — большие любители повеселиться — обязательно подают сыр на десерт. Трапеза закончена, а дальше... веселье.



СОБСТВЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА — НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ!

Туристы всего мира знают и чтут интересную традицию, бросающую в воду фонтанов монетки. Считается, для того, «чтоб снова вернуться сюда...»

Но как только ваша монетка касается дна фонтана, она становится собственностью государства, на территории которой расположен фонтан.

Толпы туристов каждый день накидывают горы монет в самый знаменитый в мире фонтан Треви — в столице Италии. А куда деваются эти горы?

Муниципалитет Вечного города, очищая время от времени дно фонтана от скопившегося «состояния», тратит его исключительно на благотворительность.

Браво, чиновники!



«В МАЛЫХ ДОЗАХ — ЛЕКАРСТВО, В БОЛЬШИХ — ЯД»

Об этом знают все врачи и аптекари мира. А знаете ли вы, что самым первым алкогольным напитком, которым не только «затуманивали мозги», но и лечились, был ром? Целебные свойства алкоголя именно с этим названием были открыты британцами во время военных действий. Тогда-то и стали выдавать солдатам коктейль из вина и рома — для профилактики цинги.

Следует заметить, что наши соотечественники в дальних морских экспедициях для этих же целей обходились квашеной капустой.



ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ?

Вконце XIX века в одной из французских газет было напечатано частное объявление. И ничего бы в нем не было необычного, если бы не досадная опечатка. В объявлении предлагали на продажу или в аренду всего-навсего ферму. Но в слове «ферма» (ferme) буква «r» случайно «выскочила», а на ее место «вкралась» буква «m». В результате читатели со страниц газеты узнали о том, что «Продается или сдается в аренду прекрасная женщина («femme»). При правильном уходе может быть весьма производительна».



«СУМАСШЕДШИЙ IQ»!

Оказывается, самые высокие показатели по тестам «IQ» принадлежат двум женщинам: знаменитому нобелевскому лауреату Марии Кюри и Даниеле Симидчевой — англичанке болгарского происхождения. Она известна в определенных кругах как самая умная... безработная на планете.

Тем не менее, Даниела — квалифицированный инженер-электрик, инженер производства и преподаватель английского языка (в Англии!), а также имеющая пять различных степеней магистра, не может найти достойную работу. Работодатели просто пугаются ее «сумасшедшего IQ».



«ПАЛОЧКА ЛЮБВИ», ИЛИ ПРОСТО ГУБНАЯ ПОМАДА

«Женщина без косметики, что пища без соли»

(Платон)

Удивительно, но женщины начали красить губы с древних времен. Хотя, почему удивительно? Ведь женщина во все времена хотела быть красивой!

СНАЧАЛА ДРОБИЛИ КАМНИ

Ученые считают, что первой помадой начали пользоваться представительницы прекрасной половины человечества еще в эпоху Неолита. Об этом свидетельствуют найденные в пластах Ледникового периода красные палочки, заостренные определенным образом, и пещерные изображения.

Следы губной помады были найдены и в Древнем Вавилоне. Яркого цвета губ женщины добывались с помощью смеси искрошенных до мельчай-

Кстати, знаменитая красавица — царица Клеопатра — пользовалась смесью из красной охры и гематита. А блеск ее помаде придавала рыба чешуя.

Помаду прекрасные египтянки брали с собой и в загробный мир, чтобы и там поражать всех своей красотой.

ДЕЛО ДОШЛО ДО КИРПИЧЕЙ

Пользовались помадой и в Древней Греции. О том, насколько была популярна помада в те далекие времена, говорится в мифе о яблоке раздора. Напомним его историю. Парис решал спор между тремя богинями: Герой, Афиной и Афродитой — кто из них «красивейшая». Победу он присудил последней и ей вручил яблоко. Но впоследствии выяснилось, что богиня выиграла «конкурс красоты» хитростью, применив для украшения своего лица пудру и помаду.

В эпоху Средневековья использование помады приравнивалось к колдовству, за что «ведьму» могли отправить и на костер.

Красавицы Древней Руси тоже использовали косметические средства. Для того чтобы придать яркость и выразительность губам, они использовали сок свеклы, клубники, малины и... толченый кирпич.

В ХОД ПОШЛИ ЦВЕТЫ И ФРУКТЫ

Но вернемся в Европу. Изменения произошли в эпоху Возрождения.

Кардинал Ришелье настолько любил яблоки, что постоянно носил одно с собой. Однажды он велел своему лекару приготовить бесцветную яблочную мазь. Кардинал наносил ее на кончик носа и верхнюю губу и таким образом мог наслаждаться своим люби-

мым запахом постоянно. Ее он назвал помадой (от франц. *pomme* — яблоко). При дворе оценили новинку, и помада стала очень популярна, а вскоре в нее добавили и красящие вещества.

При дворе Людовика XVI помадой пользовались не только женщины, но и мужчины. Последние подчеркивали ею контуры рта, чтобы те не сливались с бородой и усами.

При правлении Елизаветы I помадой стали пользоваться и в Англии. Елизавета ввела моду на матово-белые лица и кроваво-красные губы. Помада в те времена изготавливалась из воска и красных красителей растительного происхождения. Часто для этих целей использовали высушенные цветы роз и герани.

Российская императрица Екатерина Великая прилагала немало усилий для украшения своего царственного лица. Она ввела в моду пудру, (которую тогда делали с использованием муки), румяна, а также губную помаду, изготавливаемую из свекольного сока и глицерина.

Популярность косметики была огромной. В XVII веке английским парламентом даже был издан закон, который разрешал мужчинам разводиться со своей второй половиной, если после свадьбы он заметит, что его избранница не так красива, как в период сватовства.

ГОНЕНИЕ НА КРАСОТУ

Но с 1653 года в Англии мода на губную помаду стала угасать. Пастор Томас Холл создал движение, выступающее против макияжа. Его единомышленники утверждали, что раскрашивание лица дело рук дьявола. Также они считали, что только легкомысленные особы могут красить губы помадой, и в день Страшного Суда их не примет к себе Христос.

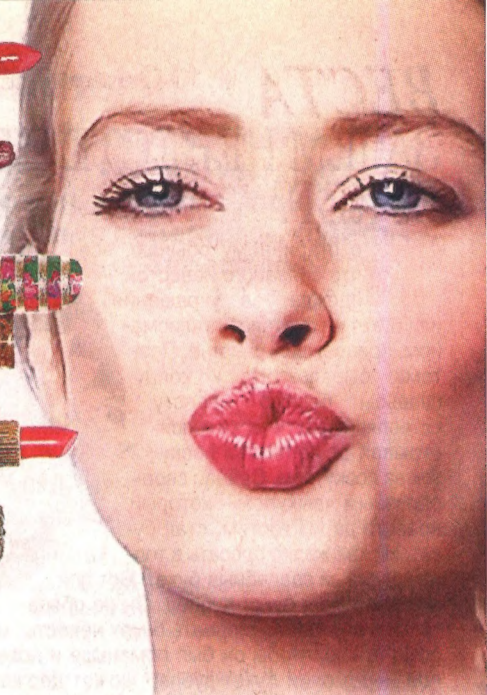
А в 1770 году Английский парламент принял закон против применения косметики. В этом законе говорилось о том что женщина, соблазнившая мужчину с помощью косметики, является ведьмой. Ее могли даже сжечь на костре. Спустя всего тридцать лет даже королева Виктория выступила против помады и макияжа, заявив во всеуслышание что



ших частиц полудрагоценных камней.

При раскопках в одном из древних поселений Египта были обнаружены следы краски — смесь жира и красящего вещества, которая по составу приблизительно соответствовала современной губной помаде. Делали ее просто: полые стебли растений заполняли красящим веществом, смешанным с жиром. В Древнем Египте женщины предпочитали яркие и темные оттенки, для чего в помаду добавлялись очень вредные вещества: бром, йод, оксид железа и красные водоросли. Кроме того, в помаду добавляли кармин — пигмент, получаемый из сушеного насекомого — кошенили.

менной губной помаде. Делали ее просто: полые стебли растений заполняли красящим веществом, смешанным с жиром. В Древнем Египте женщины предпочитали яркие и темные оттенки, для чего в помаду добавлялись очень вредные вещества: бром, йод, оксид железа и красные водоросли. Кроме того, в помаду добавляли кармин — пигмент, получаемый из сушеного насекомого — кошенили.



это «вульгарно».

Подлинная революция в косметике совпала по времени с Великой Французской революцией. Правда, с существенной поправкой. Алые губы считались признаком аристократичности, а их прекрасных обладательниц без жалости отправляли на гильотину.

После того как революционные страсти улеглись, а парижские парфюмеры больше не рисковали головами своих покупательниц, технологии начали пышно расцветать, и наконец, появилась предтеча нынешних губных помад.

АКТРИСЫ И ПЕРВЫЕ ПОМАДЫ

Напомним, что в конце XIX века считалось, что помадой могут пользоваться только актрисы, представительницы не слишком «приличной» профессии. Но с 1880 годов многие из них, среди которых была Сара Бернар, стали носить макияж не только на сцене, но и в общественных местах.

Помада в те времена наносилась на губы с помощью кисти. Тубы еще не были придуманы. Первая завернутая в бумагу и шелк помада появилась в 1884 году в Париже. В ее составе были олениный жир, касторовое масло и воск. Но носить ее с собой в сумочке было по-прежнему невозможно. Это означало, что женщина могла нанести макияж дома, а вот поправить его в течение дня — нет. И стоила такая помада так дорого, что женщины среднего достатка такую роскошь позволить себе не могли.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ «ПАЛОЧКИ ЛЮБВИ»

Днем рождения помады принято считать 1903-й. На Всемирной выставке в Амстердаме была продемонстрирована косметическая новинка кремовой текстуры, предназначенная для нанесения на губы и придания им цвета, в форме карандаша, завернутого в шелковую бумагу. Новинку оценила Сара Бернар

тая актриса прямо-таки боготворила это великое открытие XX и дала ему свое название: «Stylo d'Amore» — «Палочка любви».

ДО ЧЕГО ДОШЕЛ ПРОГРЕСС!

Первую помаду в тубике выпустила французская фирма Guerlain в 1912 году. Она была изготовлена на основе розового воска и получила название Ne m'oubliez pas («Незабываемая»).

В 1915 году в США была запатентована помада с выдвижным механизмом. Но стоила она очень дорого, и не все женщины могли себе позволить подобную покупку. Это насущная проблема была



решена Еленой Рубинштейн в 1920 году. Она выпустила помаду под названием Valaz Lip-Listre и стоила она всего несколько долларов. Производители «заветных тубиков», среди которых были Элизабет Арден, Елена Рубинштейн, Макс Фактор соревновались друг с другом за право сделать женщину модной, красивой и неповторимой.

СОВЕРШЕНСТВО И ЕЩЕ РАЗ СОВЕРШЕНСТВО

В этот период появляются новые цвета, изменяется текстура помады, придумываются более удобные тубики. В 20 и 30-е были запатентованы сотни трубок для губной помады, которые имели ту же функцию — вращение и нажатие на трубку, чтобы открыть тубик губной помады.

Макс Фактор изобрел блеск для губ, а Элизабет Арден основала Институт красоты, в котором учила женщин премудростям использования декоративной косметики.

Производство губной помады постоянно совершенствовалась, а в 1949 году было автоматизировано: в США придумали специальные машины для изготовления пластмассовых и металлических тубиков.

Большую роль в популярности помады сыграли киноактри-

сы, в их числе Глория Свенсон, Аста Нильсен, Мэри Пикфорд, Элизабет Тейлор, Лара Тернер. Все женщины стремились им подражать, и популярность помады росла безудержно.

УСТОЙЧИВОСТЬ К ПОЦЕЛУЯМ И «LE ROUGE BAISER»

Женщины быстро поняли, что помада может помочь им произвести впечатление, и в 30-е годы появилась даже реклама от Элизабет Арден, где утверждалось, что покрашенные губы являются «плюсом» при получении работы.

Проблема создания помады, устойчивой к поцелуям, была успешно решена в 30-е годы Хейзел Бишоп.

Во время Второй мировой войны многие компоненты для изготовления помады стали недоступны. Металлический корпус был заменен на пластиковый.

Но и в Европе, и в США стали считать, что макияж психологически важен для женщин. Соперничество мировых брендов прекратилось и производители сосредоточились на выпуске дешевой губной помады. Теперь она стала считаться символом женской силы военного времени.

После Второй мировой войны рассвет производства помады продолжается: в 1947 году появляется в Париже помада «Le Rouge Baiser», она «позволила женщинам целоваться», и, помимо стойкости, у нее была богатая гамма оттенков. Использование помады стало привычным: помаду на губы наносили не только для вечернего выхода, но и в течение всего дня, например, отправляясь по магазинам или на работу.

В наши дни ассортимент губной помады огромен и никаких ограничений нет. В косметических магазинах — помада на любой вкус и кошелек. Думаю, сама Клеопатра позавидовала бы современным женщинам.

Время стирает границы, меняет очертания городов и диктует новые правила. Шагая сквозь века, губная помада менялась и преображалась. Но и по сей день остается неизменным ее предназначение: делать женщину красивой.

Подготовила Ирина ВОРОБЬЕВА

1884 году в Париже. В ее составе были олениный

жир, касторовое масло и воск. Но носить ее с собой в сумочке было по-прежнему невозможно. Это означало, что женщина могла нанести макияж дома, а вот поправить его в течение дня — нет. И стоила такая помада так дорого, что женщины среднего достатка такую роскошь позволить себе не могли.



и пришла от нее в полный восторг. Знамени-



6 Лицом к лицу ПО РЕЦЕПТУ ВОСТОЧНЫХ КРАСАВИЦ

Летнее солнце оставило на вашей коже пигментные пятна, а когда сошел загар, они стали особенно заметны? Пока еще можно купить дыни, поспешите воспользоваться рецептом, известным на Ближнем Востоке с древности.

Выжмите из дыни 0,5 стакана сока, подогрейте его в микроволновке и залейте горячим соком 1 ст. ложку рисовой муки или риса, размолотого в кофемолке в муку. Оставьте массу накрытой, пока она не разбухнет в соке и не станет теплой. Нанесите на пигментные пятна на 30 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру через день, пока пятна не осветлятся.

ГИДРОМАССАЖ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

У меня очень тонкая кожа, которая сильно реагирует на смену температуры: сразу появляются красные пятна и раздражение. Можно ли закалить кожу лица, как мы делаем с телом, чтобы уберечь организм от простуды?

Конечно, можно. Причем, тем же способом, что и тело: контрастным душем. Надо только немного поменять способ. Обливайте лицо попеременно горячей и холодной водой не из душа, а с силой бросая льющуюся из крана воду пригоршнями в лицо. Желательно повторять процедуру из 4-5 бросков, меняя температуру воды 6-7 раз, каждым утром и вечером. Если Вы никогда не закаляли лицо, начинайте с воды не слишком горячей и не слишком холодной, но постепенно увеличивайте разницу температур. Начинать такое закаливание следует осенью, чтобы к началу зимы ваша кожа уже могла легко переносить перепады температуры и непогоду.

Как бонус от гидромассажа Вы получите дополнительное увлажнение кожи, стимуляцию кровообращения, повышение тургора и разглаживание морщинок.



УМЕРЬТЕ АППЕТИТ С ПОМОЩЬЮ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Если вы, следуя указаниям стоматологов, чистите зубы после завтрака, значит, у вас уже выработался полезный рефлекс: «Раз зубы почищены, значит, трапеза закончена». Этот рефлекс можно использовать вечером, когда вдруг захочется дополнительно перекусить после ужина. Просто почистите зубы, и мозг получит сигнал, что еды сегодня уже не будет.

Тем же, кто любит основательно закусить перед сном, желательно выработать у себя этот замечательный рефлекс. Достаточно начать чистить зубы после завтрака, а не до него, и через три недели это войдет у вас в привычку, а там уже и до условного рефлекса недалеко.



ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку натертой на самой мелкой терке сырой тыквы с 0,5 ч. ложки растительного масла и 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска питает и увлажняет кожу, освежает цвет лица.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку натертой на мелкой терке сырой тыквы с 1 ст. лож-

ИЗ ЗОЛУШКИ — В ПРИНЦЕССУ

Может превратиться любая женщина, если будет использовать тыкву не в качестве кареты, а в косметических целях.

В тыкве так много всего полезного, что маски с ней замедляют старение кожи, улучшают выработку коллагена, останавливают воспалительные процессы, защищают от ультрафиолета, возвращают здоровый цвет лица, отбеливают, увлажняют, тонизируют. При этом тыква улучшает усвоение других компонентов, входящих в состав маски. Хотя и без всяких добавок пюре из сырой или вареной тыквы и ее сок отлично действуют на любую кожу.



кой томатного и 1 ч. ложкой лимонного сока, а чтобы маска не стекала, загустите ее крахмалом. Нанесите ее толстым слоем на лицо, а через 30 минут смойте прохладной водой.

Маска сужает поры и обезжиривает кожу.

Взбейте белок, добавьте к нему 1 ст. ложку натертой на мелкой терке сырой тыквы и 1 ч. ложку натертой мякоти яблока без кожуры. Хорошо перемешайте, нанесите маску на кожу лица на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.

Маска останавливает воспалительные процессы,

очищает и сужает поры,
подходит для проблемной
кожи.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Выжмите сок из куса тыквы, добавьте к 1 ст. ложке сока 0,5 ч. ложки растительного масла и столько овсяной муки, чтобы получилась не слишком жидкая каша. Протрите кожу лица ватным тампоном, смоченным в оставшемся соке, и в несколько слоев нанесите маску на лицо. Через 15-20 минут смойте чуть теплой водой.

Маска разглаживает мелкие морщинки, стимулирует выработку коллагена, освежает цвет лица.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Испеките в микроволновке кусочки тыквы размером со спичечный коробок и разотрите его в пюре. Добавьте к пюре 1 ч. ложку меда, перемешайте и нанесите толстым слоем на кожу лица и шеи на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой и ополосните лицо слабым настоем зеленого чая.

Маска тонизирует, увлажняет и разглаживает кожу.

Добавьте к 1 ст. ложке пюре из печеной тыквы по 0,5 ч. ложки сахара и молотого кофе, перемешайте. Нанесите маску на лицо, помассируйте его легкими движениями и оставьте маску на лице на 2-3 минуты. Смойте маску теплой водой.

Маска обладает эффектом мягкого скраба, очищает и тонизирует кожу.

Смешайте по 1 ст. ложке сока из тыквы и клюквы, добавьте 0,5 ч. ложки меда и оставьте на 10 минут, помешивая, чтобы мед растворился. Нанесите маску с помощью кисточки на лицо в несколько слоев и оставьте на 10 минут. Затем смойте прохладной водой.

Маска тонизирует, витаминизирует кожу и придает ей сияние.

Смешайте в соотношении 2 : 1 натертую на мелкой терке сырую тыкву и яблочный уксус. Нанесите массу на места с пигментными пятнами на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Делайте маску 1-2 раза в неделю, пока пятна не посветлеют.

О БЕСЦВЕТНОЙ ТУШИ



Никогда не была фанаткой макияжа, использую минимум косметики — тональное средство, черную тушь и губную помаду. Недавно обратила внимание, что в продаже есть даже бесцветная тушь. Интересно, а ее можно использовать как основу под черную, чтобы ресницы были толще?

К сожалению, нельзя. Бесцветная тушь содержит множество веществ, призванных укрепить ресницы, предотвратить их выпадение, то есть подлечить их.

Поэтому ею пользуются как лечебным средством, нанося на ресницы на ночь или в те дни, когда нет необходимости краситься. Как основа под черную тушь она не годится.

ЛИПОСОМЫ ЖИВУТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Многие антивозрастные кремы содержат липосомы, которые транспортируют активные вещества во внутренние слои кожи. Чем ближе к началу списка ингредиентов крема стоят липосомы, тем короче у крема срок годности. Обычно он составляет не более 14 месяцев. У всех хороших антивозрастных кремов цена довольно высокая, поэтому, покупая такой крем, надо обязательно обращать внимание на дату изготовления и срок годности. Расходуется такой крем медленно, вы должны успеть использовать его до конца. Если есть возможность, покупайте крем в тубике, а не в баночке, чтобы он меньше соприкасался с воздухом, и обязательно храните его в холодильнике на нижней полке. Так вы продлите действие полезных для кожи химических соединений.



КУДА ЖЕ ЕЩЕ?

У меня жирная кожа. После умывания я протираю ее тоником или лосьоном, потом наношу дневной крем, затем тональную основу и завершаю макияж пудрой. А во всех передачах по макияжу визажисты говорят о необходимости еще и праймера. Сколько же слоев косметики должна нести на себе наша бедная кожа?

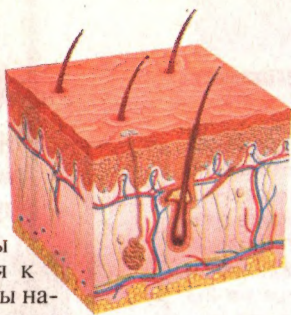
Нанесение основы под тональное средство, которую так же называют базой или праймером, носит исключительно рекомендательный характер. Но, возможно, именно Вам следует обратить внимание на праймеры, так как жирной коже они нужны больше всего. Ведь, создавая прослойку между увлажняющим кремом и тональным средством, праймер обеспечивает дополнительную стойкость макияжу, выравнивает рельеф неровной бугристой кожи, обеспечивает ее матовость, бархатистость, поглощает жир и пот. Все эти качества праймера очень актуальны для жирной кожи.



Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



ДЕЛО НЕ В ВОЛОСАХ, А В КОЖЕ



Обычно мы стремимся к тому, чтобы наши волосы выглядели безукоризненно, и при этом забываем заботиться о коже головы, а ведь в этой части нашего тела более 200 кровеносных сосудов и 650 потовых желез. И все они постоянно впитывают ту химию, которую мы используем для ухода за волосами. При этом именно от состояния кожи головы зависит густота волос и скорость их роста, наличие или отсутствие перхоти, возможность создания прикорневого объема во время укладки. У основания каждого волосного фолликула есть сальные железы, которые природа создала для ухода за волосами. А мы только и делаем, что смываем это натуральное ухаживающее и защитное средство шампунем. Трихологи советуют при любой возможности для ухода и за волосами, и за кожей головы использовать натуральные продукты: — маски, ополаскивания и хотя бы иногда мыть голову размоченным хлебом или яйцом.

ЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Если вы часто пользуетесь оттеночными средствами или постоянно красите волосы и при этом страдаете аллергией, обязательно читайте, что входит в состав средства, которое покупаете. Откажитесь от него, если в списке ингредиентов есть р-Фенилендиамин. Доказано, что именно от него у многих после окрашивания волос появляется кожная сыпь или даже экзема. Но поскольку он используется для создания красящих пигментов, производители не хотят от него отказываться. Чтобы прочесть список ингредиентов, много времени не надо, но вы можете избежать аллергической реакции.



ЭТОТ ШАМПУНЬ НЕ ВАШ!

У каждой из нас бывают моменты, когда приходится мыть голову чужим — не подходящим к нашему типу волос шампунем. Не ждите немедленно облысения. Если вы пользуетесь чужим средством крайне редко, ничего с вашими волосами не случится.

А вот для постоянного пользования лучше покупать шампунь для своего типа волос, даже универсальный «для всех типов волос» не подойдет. В средства для сухих волос добавляют смягчающие и питательные компоненты, в средства для жирных — подсушивающие и обезжиривающие. Если же постоянно мыть голову неподходящим шампунем, можно получить непредсказуемый результат.



МАСКИ для кожи головы

Начать лучше с отшелушивающей маски-пилинга, чтобы после нее сделать увлажняющую, питательную или лечебную маску.

ОТШЕЛУШИВАЮЩАЯ МАСКА

Размешайте 3 ст. ложки порошка куркумы с 1 ст. ложкой оливкового масла. Волосы тщательно расчешите, немного смочите водой и нанесите маску по проборам, как при окрашивании волос, затем помассируйте пальцами круговыми движениями без нажима, подержите 3 минуты и смойте. Не забудьте надеть перчатки, чтобы не окрасить руки. С кожи головы желтый оттенок, который даст куркума, легко смывается. Если вас это пугает, используйте вместо куркумы порошок корицы или молотый кофе (для темных волос), размолотые в пасту миндальные или грецкие орехи — для светлых.



После этой маски можно сразу вымыть голову шампунем, а можно нанести следующую маску.

Маска убирает отмершие клетки с поверхности головы, очищает корни волос от укладочных средств, оказывает противовоспалительное и заживляющее действие.

ЛЕЧЕБНАЯ МАСКА

Смешайте желток с 1 ч. ложкой аптечной настойки календулы и 1 ст. ложкой касторового масла, вотрите состав в кожу головы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее полотенцем, а через 2 часа вымойте голову шампунем. Повторяйте маску 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска поможет избавиться от любой перхоти.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Мякиш толстого ломтя ржаного хлеба раскрошите, добавьте к нему по 1 ст. ложке мелко порезанной свежей крапивы, подорожника и ромашки или по 1 ч. ложке этих же сухих трав, залейте кипятком.

Чтобы хлеб размок и превратился в жидкую кашу, дайте составу постоять 2 часа. Перемешайте и нанесите кашу на кожу головы и волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а через час тщательно смойте маску с волос, мыть голову шампунем после маски не надо.

Маска питает кожу головы, очищает волосы от пыли, грязи и лишнего жира, добавляет блеска.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Смешайте по 1 ч. ложке жидкого меда и бесцветной хны, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и желток, все перемешайте до однородной массы. Нанесите состав на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него махровым полотенцем. Через 40 минут вымойте голову шампунем.

Маска увлажняет кожу головы, препятствует ломкости, тусклости и выпадению волос.

Подготовила Галина УШАКОВА



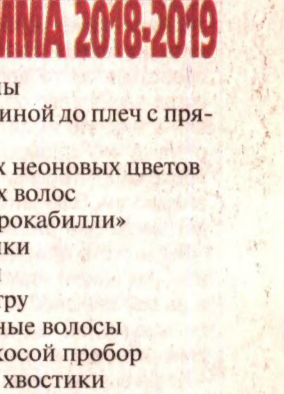
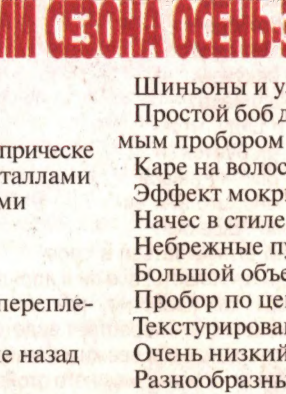
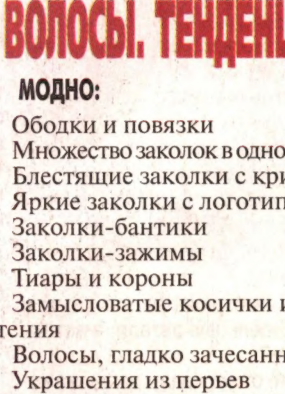
НЕОБЫЧНАЯ РАКУШКА

Небрежная, на первый взгляд, прическа выглядит очень женственно. При этом она лучше смотрится на волосах вымытых два-три дня назад, то есть может выручить в те дни, когда вы не успели вымыть голову.

● Проведите пробор ото лба до макушки, сдвинув его немного на одну сторону. Волосы меньшей части зачешите назад и за ухом заколите невидимками.

● Волосы большей части разделите горизонтальным пробором пополам. Верхнюю часть зачешите к пробору и начните закручивать жгут-ракушку прямо у пробора. Дойдя до его конца, закрутите волосы в свободный жгут, смещая его за ухом на противоположную сторону.

● Соедините жгут с оставшимися свободными волосами, завяжите хвост, а затем скрутите из него рыхлый пучок и закрепите его шпильками.



ВОЛОСЫ. ТЕНДЕНЦИИ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2018-2019

МОДНО:

Ободки и повязки
Множество заколок в одной прическе
Блестящие заколки с кристаллами
Яркие заколки с логотипами
Заколки-бантики
Заколки-зажимы
Тиары и короны
Замысловатые косички и переплетения
Волосы, гладко зачесанные назад
Украшения из перьев

Шиньоны и узлы
Простой боб длиной до плеч с прямым пробором
Каре на волосах неоновых цветов
Эффект мокрых волос
Начес в стиле «рокабилли»
Небрежные пучки
Большой объем
Пробор по центру
Текстурированные волосы
Очень низкий косой пробор
Разнообразные хвостики



10 Ваше тело ДОМАШНИЙ ФИТНЕС

Пульт от телевизора, диван и подушка – это все, что вам нужно для хорошего отдыха. Верно? Не совсем. Сегодня мы предлагаем вам использовать этот набор для полноценной тренировки, не выходя из дома.

1. Диванные отжимания

Для мышц груди, рук, пресса

Станьте перед грядущей диваном, обопритесь о нее руками и сделайте несколько шагов назад, чтобы туловище было выпрямлено с головы до стоп. Согните руки в локтях, приводя грудь к грядущке, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

2. Передай пульт

Для мышц пресса

Лягте на пол на спину, колени согните, мышцы пресса напрягите. Возьмите пульт от телевизора в правую руку. Поднимите согнутую под прямым углом

левую ногу, одновременно поднимая и выпрямляя правую, и отрывая верхнюю часть туловища от пола. Перехватите пульт левой рукой под левой ногой и опустите туловище и ноги на пол, возвращаясь в исходное положение. Выполните то же самое в обратную сторону. Сделайте 12 повторов упражнения.

3. Конькобежец

с подушкой

Для мышц пресса, ягодиц, ног

Положите подушку на пол и станьте справа от нее, поставив стопы на ширину плеч и слегка согнув колени. Сделайте прыжок влево, через подушку, приземляясь на левую ногу и



4. Качаем пресс

по-домашнему

Для мышц пресса, внутренней поверхности бедер

Лягте на спину на пол, колени согните, мышцы пресса напрягите. Поместите подушку между коленями и поднимите ноги под прямым углом. Заведите руки за голову и оторвите верхнюю часть туловища от пола, одновременно сжимая подушку коленями. Следите, чтобы локти были разверну-



ты в стороны, а подбородок не касался шеи. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

5. Достань подушку.

Для мышц бедер, ягодиц, ног

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, мышцы пресса напрягите. Положите подушку перед собой, на расстоянии около метра. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, сгибая ее под прямым углом, и доткнувшись до подушки, возьмите ее в руки (фото 5а). Отталкиваясь правой ногой, обратным движением станьте на левую ногу, выпрямляясь вверх и одновременно поднимая согнутую правую ногу и руки с подушкой над

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Представьте себе, что вы идете по улице. Вы замечаете, как выглядят и во что одеты те, кто идет вам навстречу? Конечно, замечаете, и не только, а наверняка, даже успеваете оценить их внешность и манеру одеваться за те доли секунды, когда ваш взгляд останавливается на них. Но имейте в виду, что столько же времени требуется и прохожим, чтобы дать оценку вашей внешности. Вам интересно, что они видят, когда смотрят на вас? Еще бы!

Вы можете пристально вглядываться в свое изображение в зеркале и не увидеть, все ли в порядке в вашей внешности. Ведь, как известно, чем дольше смотришь на что-то, тем больше взгляд «замыливается» — перестает видеть отдельные детали, а важные именно они. Как посмотреть на себя свежим взглядом?

Когда вы уже готовы выйти на улицу, немного отойдите от зеркала, где вы можете рассмотреть себя в полный рост, закройте на 3 секунды глаза, затем откройте их и окиньте себя взглядом с ног до головы. Что прежде всего бросилось вам в глаза? Это ваше достоинство или недостаток? Конечно, речь идет об одежде, головном уборе, макияже, причёске, аксессуарах, а не об особенностях фигуры.

Если вы заметили в своем облике какой-то недостаток, устраните его, ведь именно он бросится в глаза и окружающим.

Вас волнует не только то, какой вас увидят прохожие на улице, но и коллеги, когда вы снимаете верхнюю одежду? Значит, проверку «свежим взглядом» надо проводить дважды: когда вы одеты для офиса, и когда для улицы.

Попробуйте использовать этот прием, когда покупаете новые вещи. Примеряя десятую блузку и пятую пару обуви, сложно представить себе общее впечатление, которое производит эта вещь. Поэтому отойдите от зеркала, закройте глаза и... снова откройте, чтобы оценить впечатление от новой вещи.



С РАЦИОНА НА РАЦИОН

Читая о диетах и рационах, которые помогают голливудским звездам поддерживать стройность, и стараясь подражать им, не забывайте, что в Калифорнии, где они живут, круглый год температура держится от 22 до 30° со знаком плюс. Там строгие безжировые диеты и овощной салат в качестве основного блюда — норма. А в наших широтах с октября до марта, а то и апреля, организму требуются дополнительные калории на обогрев. К тому же, в холодное время года ему обязательно нужны жиры, чтобы поддерживать иммунитет, и белки, чтобы сопротивляться свирепствующим вирусам.

Получается, что сохранить вес и приятные формы, с трудом заработанные за лето на овощах и фруктах, не удастся? Удается, если вы посмотрите на рацион не заокеанских красавиц, а наших северных соседок — шведок, норвежек, финок. Они едят много рыбы, причем разной. Популярные сорта ради белка, а жирные — ради жиров и омега-кислот. При этом на гарнир у них чаще всего бывают крупы и овощи, а не картофель и макароны. Так что, если не есть сало и жареную свинину ломтиками, правильно выбрать гарнир, не налегать на выпечку и сладкое, ничего страшного с фигурой за холодный сезон не случится.



головой (фото 5б). Задержитесь в этом положении на две секунды, затем сделайте правой ногой шаг вперед, возвращая подушку на место, и обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с другой стороны. Выполните 10 повторов упражнения.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

Неважно, что именно спровоцировало появление целлюлита, его причина в том, что в некоторых местах тела нарушен лимфодренаж. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рефлекторный массаж точек, расположенных на стопах, которые отвечают за лимфоток. Если с помощью массажа его удастся усилить, застойные явления в тканях уменьшатся, а подкожная жировая клетчатка перестанет накапливать лишнюю жидкость и токсины.

Массировать точки надо одновременно на двух стопах, поэтому, прежде чем приступить к массажу, примите удобное положение, в котором вы сможете работать одновременно двумя руками. Время воздействия на одну пару точек из четырех — 2 минуты, так что общее время массажа не превысит 10 минут.

ПЕРВАЯ ПАРА ТОЧЕК расположена на наружных ямках рядом со щиколотками.

ВТОРАЯ ПАРА ТОЧЕК

— в таких же ямках, но с внутренней стороны.

ТРЕТЬЯ ПАРА ТОЧЕК — на подошвах между подушечками под первыми и вторыми пальцами.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА ТОЧЕК — чуть выше пяток с наружной стороны стоп.

Наберитесь терпения и проводите такой сеанс массажа 2-3 раза в неделю. Через год к коже постепенно вернется гладкость, а объем проблемных зон уменьшится.



ПРАВИЛЬНЫЙ СТИМУЛ

«В течение трех лет я пыталась похудеть на 10 килограммов, чтобы вернуть мой привычный вес, но либо останавливалась на полпути, либо так и не доходила до нужного результата. Глядя на мои попытки, муж предложил поспорить. Мы с ним покупаем мне новые наряды на два размера меньше нынешних, и если мне удастся ко времени отпуска в них влезть, я беру их с собой в поездку на море, а если нет, значит, отдыхать мне придется на огороде его родителей в деревне. Какой это был правильный стимул! В августе я была самой стройной девушкой на пляже. Мне так понравилось быть снова изящной и легкой, что теперь у меня одна задача: закрепить достигнутый результат». Дарья, 26.



СПЕЦИИ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Осенние дожди, грязь и холод навевают грусть, и хотя далеко не каждый из нас осенью страдает депрессией, время от времени хандрим мы все. Как только вы почувствуете, что настроение вслед за погодой начинает хмуриться, добавляйте в пищу специи. Многие из них способны поднять настроение.

● **Паприка** содержит вещества, способствующие ускорению обменных процессов в мозге. И когда работоспособность на нуле, даже обычный бутерброд с маслом, посыпанным молотой паприкой, поможет включить мозг.

● Если надо поднять настроение, в ход следует пустить **перец чили**: в нем много капсаицина, стимулирующего выработку эндорфина. Причем добавляйте в еду по вкусу не обязательно жгучий перец — его острота вряд ли будет связана с радостным настроением — но желательно свежий, а не молотый.

● **Горчица и горчичное масло** повышают уровень серотонина. Поэтому используйте это масло вместо подсолнечного для заправки салатов или добавляйте горчицу в салатные заправки.

● **Кинза**, как в зеленом виде, так и ее семена (кориандр) — прекрасный стимулятор для нервной системы.

Кинза подходит к любым блюдам, в которых есть сыр и помидоры, а саму зелень надо предварительно растереть с чесноком. Совершенно другой вкус приобретает яичница, посыпанная молотыми семенами кориандра.

● Если перечисленные пряности помогут вам взбодриться и приятно провести день, то **тимьян** поможет заснуть, потому что содержит два замечательных успокаивающих средства: цимол и карвакрол. Заварите на ночь чай из тимьяна с добавлением меда. Такое снотворное точно не вызовет привыкания.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Мне поставили диагноз: миоматоз матки. Какого-либо специфического лечения не назначили. Что это за болезнь и что мне делать дальше?

Сама по себе миома — доброкачественная опухоль, образующаяся в мышечной и соединительной тканях, а миоматоз — множественные узелки в ткани матки.

Вам придется делать УЗИ и посещать гинеколога два раза в год. В подобных случаях специфическое лечение, как правило, не назначают. Но Вам необходимо постоянно выполнять ряд требований.

Во-первых, ни в коем случае нельзя находиться под прямыми лучами солнца. Во-вторых, запрещается посещать бани, сауны, принимать горячие ванны.

В-третьих, придется ограничивать физические нагрузки: не поднимать и не передвигать тяжести, не работать на даче под палящими лучами солнца. Очень было бы полезно наладить здоровое питание: отказаться от жирной, тяжелой, сладкой и мучной пищи, молочных продуктов с высоким содержанием жира, отдав предпочтение продуктам растительного происхождения с достаточным количеством грубой клетчатки.

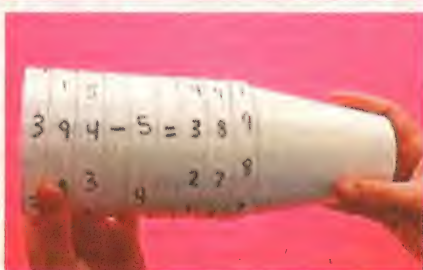
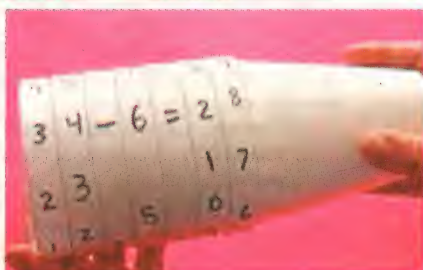
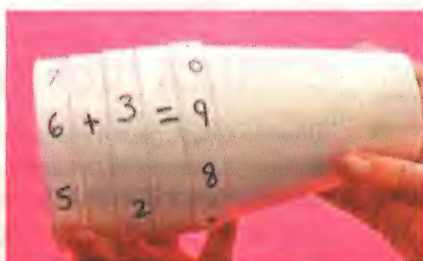
ПО ПРИНЦИПУ АРИФМОМЕТРА

Ваш маленький ученик с трудом осваивает устный счет и арифметические действия? Потренируйте его. И для этого не надо исписывать страницы разными примерами, достаточно иметь несколько одноразовых стаканчиков из плотного пластика и черный фломастер.

Для самых простых действий понадобится пять стаканчиков. На трех вы пишете по ободку цифры от нуля до девяти. На одном — «плюс» и «минус» — с противоположных сторон, а на последнем — знак равенства. Соберите стаканчики в стопку: с цифрами, со знаками, опять с цифрами, со знаком равенства и снова с цифрами. Проверьте, чтобы стаканчики легко двигались один в другом. Примеры на этом простейшем приспособлении решать легко, достаточно выставить на первом и третьем стаканчике цифры, на втором — знак необходимого действия, а на пятом ваше чадо должно выставить результат, вычислив его в уме.

По мере продвижения в мире математики, добавляйте стаканчики с написанными цифрами.

Этот же способ может облегчить ребенку заучивание таблицы умножения.



УЧИМСЯ ЗАВЯЗЫВАТЬ ШНУРКИ

Сейчас обувь, особенно детская, имеет вместо шнурков «липучки». Но рано или поздно, ребенку придется все-таки научиться завязывать шнурки. Учиться на своей обуви неудобно, да порой и некогда, гораздо проще использовать такой простой «тренажер».

На большом куске картона нарисуйте кроссовок или башмак, проколите дырочки и купите для обучения длинный и толстый шнурок. Покажите, как надо просовывать шнурок в дырочки, как завязывать. Возможно, показать придется несколько раз, шнурование и завязывание бантиков — дело непростое, но нужное и для жизни, и для развития ловкости пальцев.

Начните с самых простых способов шнуровки, потом можете показывать ребенку другие, более затейливые, способы. Такое обучение очень похоже на решение головоломки, поэтому развивает и логическое мышление, и внимание.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Сне 35 лет. До сих пор меня не оставляют угри, которые начались, когда была подростком. Чего мне только не говорили, что выйду замуж — пройдут, рожу — пройдут!

Замужем 16 лет. Трое детей. Угри на месте — каждый месяц «цвету» так, что хоть из дома не выходи! Люди в космос летают, код ДНК расшифровали, может, что-то новое придумали и для меня? Есть ли новые современные методы лечения угрей? Или мне с ними и на пенсию идти?

Для угрей возраста нет. Ими страдают как грудные дети, так и люди пенсионного возраста. Вся проблема заключается в эндокринных влияниях на сальные железы зависимых зон и в наследственных особенностях.

В Вашей ситуации стоит поискать, откуда у проблемы «ножки растут». Прежде всего нужно выяснить нет ли видимых отклонений в функции эндокринной системы. Надо пройти обследование на содержание в крови половых гормонов, кортизола, гормонов щитовидной железы, инсулина. Также имеет смысл оценить количество цинка и витамина D в сыворотке крови.

Нужна консультация гинеколога и эндокринолога. Кроме того, следует внимательно проанализировать свой образ жизни, питания. Если Вы живете в постоянной стрессовой ситуации, испытываете дефицит сна, если являетесь ярким представителем семейства сов, а антидепрессант в виде сладенького нужен не только во 2-й фазе менструального цикла, то весьма вероятно, что Ваша эндокринная система «сбита с толку» и расстроена. В этом случае никакие препараты для лечения угрей не смогут справиться с проблемой, ее надо решать коренным образом.





ОТВЕТЫ мамам

В прошлом номере газеты вы писали о признаках и причинах развития у детей вторичной дисметаболической нефропатии, причем, подробно останавливались на оксаластной нефропатии. Не могли бы вы написать, как вылечить ребенка с другими разновидностями нефропатии? Какая ему нужна диета?

Основные принципы лечения любой дисметаболической нефропатии можно свести к следующему: нормализация образа жизни, правильный питьевой режим, диета, а также специфические методы лечения.

Медикаментозная терапия при лечении уратной нефропатии включает мембранотропные препараты и антиоксиданты: пиридоксин (витамин B₆), витамины A, E, димефосфон, ксидифон, цистон др. Лечение длительное.

Диета при лечении уратной нефропатии предусматривает исключение из рациона ребенка печени, почек, мясных бульонов,

гороха, фасоли, орехов, какао и др. Предпочтение следует отдавать молочно-растительной пище, а также достаточному употреблению жидкости — от 1 до 2 литров в сутки. Полезны слабощелочные и слабоминерализованные воды, отвары трав (хвощ полевой, укроп, лист березы, брусничный лист, клевер пашенный, спорыш и др.), отвар овса. Из медикаментов используют аллопуринол под строгим контролем, никотинамид, колхицин, оротовую кислоту, цистон, этамид, цистенал, фитоллизин и бензбромарон.

При лечении фосфатной кристаллурии назначается диета с ограничением продуктов, богатых фосфором: сыр, печень, икра, курица, бобовые, шоколад и др. Рекомендуются минеральные воды: «Нарзан», «Арзни», «Дзау-суар» и лекарственные препараты: цистенал, аскорбиновая кислота, метионин. Обязательным компонентом лечения при наличии фосфатов является антибактериальная терапия и ликвидация хронической инфекции мочевой системы.

Лечение цистиновой кристаллурии включает диету с исключением (или резко ограничивают) из рациона питания ребенка творог, рыбу, яйца, мясо и другие белки. Но поскольку длительное применение строгой диеты невозможно, через 4 недели от начала диетотерапии рацион ребенка расширяют и приближают к обычному, но сохраняют строгое исключение рыбы, творога и яиц. Количество жидкости, употребляемой ребенком, должно быть не менее 2 литров в сутки (лучше щелочные минеральные воды). Из медикаментов назначают пенициллин длительно, витамин A и витамин E. При присоединении инфекции показана антибактериальная терапия.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Задача этого упражнения — научить малыша точной работе руками. Дайте своему чаду упаковку от яиц и столько грецких орехов, сколько в ней ячеек. Для начала попросите переложить орехи из блюда в ячейки руками, а потом усложните задачу и дайте ему в руки кухонные щипцы. Когда ребенок хорошо освоит эту операцию, попросите раскладывать орехи рядами: сначала по вертикали, потом по горизонтали. Выполнять это упражнение желательно раз в день, пока малыш не научится легко выполнять задание.

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Моему брату 49 лет. В 90-е годы по молодости и глупости он заразился сифилисом. Мы тогда жили в деревне, у людей на виду. Поэтому в диспансер он не обращался, а мама договорилась со знакомой медсестрой, и ему прокололи полный курс бициллина. Недавно у него случился, как мы думали, инсульт. Но в неврологии поставили диагноз: нейросифилис. Конечно, мы все были в ужасе: у него жена, трое детей (но болел и лечился он до женитьбы). Их всех обследовали и, слава Богу, ничего не обнаружили. Как такое возможно через столько лет? И почему больше никто не заразился? Не может ли быть ошибка?

Ошибка это или нет, Вы увидите довольно скоро. Если это действительно нейросифилис, то все симптомы будут активно регрессировать при лечении антибиотиками. С инсультом такой фокус невозможен.

А быть такое может очень даже запросто. Особенно, если учесть, что лечение проводили бициллином. А этот препарат в нервную систему (в ликвор) не проникает. Соответственно, микроб вполне мог затаиться в головном мозге, а сейчас активизироваться.

То, что семья не заразилась — тоже в порядке вещей: поздние формы инфекции практически не заразные.



РАСТИМ МУЖЧИНУ

Все женщины любят галантных мужчин, но какими мужчинами вырастут ваши сыновья, зависит от вас.

Проще всего привить маленькому мужчине вежливое, внимательное отношение к женщинам с помощью мелких хитростей.

Обязательно просите его открыть вам дверь, принести чаю, когда устали, доверять донести из магазина до дома не очень тяжелый пакет с покупками. Мальчик должен с раннего детства знать, что он должен пропустить маму, сестру или девочку вперед, помочь надеть пальто, подать руку при выходе из транспорта, уступить место. Конечно, учить этому надо постепенно, но не забывая напоминать маленькому джентльмену проявлять вежливость и уважение к женщине. Обязательно привлекайте к этому воспитательному процессу мужа, брата, дедушку. И не забывайте, что наилучшим образом действуют на мальчика личные примеры окружающих.

Подготовила Галина УШАКОВА

ПРАВДА И МИФЫ О КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ

тических особенностей, диеты, физических нагрузок, вредных привычек и так далее. Поэтому, хотя «сарафанное радио» в большинстве случаев надежно и объективно, полагаться только на мнение подруг все же не стоит. Перед тем как совершить покупку, попросите пробник.

Я прихожу в магазин, говорю девушке-консультанту, какое средство мне нужно, и прислушиваюсь к ее советам.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Это правильная тактика. Консультанты крупных косметических магазинов регулярно проходят обучение и специальные тренинги, поэтому отлично знают особенности продукции и хорошо разбираются в средствах, представленных в ассортименте магазина. Поэтому, как правило, они дают верные советы. Однако, если у вас есть серьезные проблемы, например, темные пятна на коже или угревая сыпь, перед визитом в магазин лучше проконсультироваться у дерматолога. А можно попросить пробник продукта, который посоветует вам консультант в магазине, и прийти с ним к дерматологу, чтобы он вынес свой вердикт.

Я выбираю только дорогую косметику премиум-класса. Стоимость определяет качество.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Высокая цена средства не всегда пропорциональна его эффективности. Конечно, красивая, стильная упаковка как бы намекает на то, что внутри содержится суперсредство, которого достойны только избранные — те, что могут заплатить за него большие деньги. Но зачастую содержимое дизайнерского флакона стоит меньше, чем его упаковка и затраты на рекламу, потраченную на него фирмой-производителем. Конечно, покупать дешевую косметику в переходе — не альтернатива, однако ориентироваться только на цену непра-

Выбрать подходящее косметическое средство — сродни хорошему квесту. В магазинах с огромным ассортиментом продукции легко растеряться: подруги советуют одно, реклама навязывает другое, в аптеке — свои кремы, в каталогах известных марок — другие. Как сориентироваться в этом многообразии и выбрать действительно то, что нужно? Чтобы ответить на этот вопрос, мы провели опрос и выявили основные критерии, которыми руководствуются женщины при выборе косметики, а затем проконсультировались со специалистами.

Я выбираю средства известных марок, которые хорошо востребованы покупательницами.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Популярность марки не обязательно гарантирует заявленное качество, хотя многие уважающие себя фирмы выпускают прекрасные линии ухода за кожей, включающие очищающие, увлажняющие и антивозрастные средства, способные удовлетворить самых придирчивых покупательниц. Однако выбирать нужно не марку, а конкретное средство, которое будет соответствовать вашим нуждам. Например, если у вас сухая и раздраженная кожа, сначала вам нужно будет средство, которое нормализует pH-баланс, и уже потом — антивозрастное. Если будет возможность, перед покупкой лучше попросить пробный образец, чтобы вы смогли оценить чувствительность кожи к ингредиентам, ощутить текстуру и аромат продукта. Иногда бывает, что всего один

компонент состава способен вызвать негативную реакцию.

Я ориентируюсь на отзывы подруг. Если они хвалят какой-нибудь крем или сыворотку, я тоже обязательно их покупаю.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Средство, которое идеально подошло подруге, совсем не обязательно подойдет и вам. Даже если у вас одинаковый тип кожи, реакция на крем может быть абсолютно разной. Это зависит от многих факторов:

гормонального статуса, генети-



вильно. Хотя при этом нужно учитывать, что многие крупные косметические производители имеют в своем штате научных сотрудников, биологов, химиков и врачей, которые осуществляют жесткий контроль качества продукции. Оплата их работы требует значительных финансовых затрат, которые входят в цену конечного продукта. Поэтому, выбирая дорогое средство, вы можете быть уверены в его качестве и безопасности, однако, это еще не гарантия, что оно подойдет вам идеально и решит ваши проблемы.

Я покупаю косметику только в аптеках, потому что она самая эффективная и по своему действию схожа с лекарственными средствами.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Сегмент аптечной косметики удовлетворяет нужды, имеющиеся при патологических состояниях кожи, и направлен на их уменьшение и профилактику. По своему составу аптечная косметика максимально приближена к дерматологическим препаратам и предназначена в первую очередь для тех, у кого имеются серьезные проблемы с кожей. Если у вас их нет, то и аптечные средства вам, скорее всего, не нужны. Не стоит пытаться бороться с несуществующими проблемами. Если вы склонны выбирать эксклюзивные средства, вам стоит обратить внимание на косметику люксового сегмента, поскольку она безопасна и эффективна, но не содержит ненужные вам вещества, имеющиеся в аптечных средствах.

Я выбираю только ту косметику, в которой содержатся натуральные ингредиенты.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Очень многие из нас считают, что натуральные ингредиенты предпочтительнее синтетических. Однако само понятие натуральности в косметике очень относительно и зависит от смысла, которое вкладывает в него тот или иной производитель. Например, есть фирмы, которые используют минимально допустимое количество вредных веществ — парабенов, минеральных масел и отдушек, и уже поэтому называют свою продукцию натуральной. Другие производители могут просто добавлять к традиционным синтетическим ингредиентам натуральные эфирные масла и тоже позиционировать свой товар как натуральный. Но факт остается фактом — без «химии» не обойтись, и любой косметический продукт имеет в своем составе синтетические вещества. Основу косметики составляют силиконы, минеральные масла, поверхностно-активные вещества, красители, консер-

ванты, отдушки и другие. К этой основе добавляются полезные продукты: экстракты растений, воски, растительные масла, ферменты и т. д. Однако

опасаться синтетических компонентов не стоит. Специалисты утверждают, что произведенные и очищенные должным образом химические ингредиенты не оказывают вредного воздействия на кожу.

Я не выбираю косметику, потому что пользуюсь одними и теми же средствами уже много лет, и ни на что их не променяю.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Если вы нашли «свои средства» и их действие вас во всем устраивает, изменять своим любимцам совсем необязательно. Пользуйтесь ими с удовольствием. Однако стоит присмотреться к другим продуктам выбранной вами линии. Можно поменять текстуру базового средства для ухода, например: многие линии выпускают кремы для холодного времени года с веществами, необходимыми в этот период — повышенным содержанием омега-3 кислот или керамидами, а также флюиды с более легкой текстурой — для весны и лета, которые дополняются специальными средствами с SPF-фильтрами. Не стоит также отказываться и от новинок выбранной вами косметической серии. Прогресс не стоит на месте и, возможно, новая версия вашего любимого продукта понравится вам еще больше.

Я ориентируюсь на возрастной период, указанный на упаковке, потому что считаю, что косметику нужно выбирать в соответствии с возрастом.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Не обязательно, поскольку возрастной период, для которого предназначены средства, учитывает только среднестатистические проблемы, существующие в это время. У вас их может не быть, поскольку проявления возрастных изменений очень индивидуальны. Например, некоторым тридцатилетним

идеально подходит косметика 20+, хотя другим в это время уже пора пользоваться средствами в диапазоне 35–40. Лучше ориентироваться на тип кожи (нормальная, жирная или сухая), а также учитывать ее состояние (проблемная, чувствительная) и тип старения (морщины, дряблая кожа, вялый тургор). Таким образом, принимая во внимание эти факторы, вы сможете подобрать подходящее средство, которое отвечает вашим нуждам.

Я ориентируюсь на эффект. Если он заметен сразу и средство срабатывает быстро, оно мне подходит.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Моментальный эффект от косметики возможен. Это так называемая, «быстрая косметика». Например, она позволяет добиться естественного сияния кожи за считанные минуты — за счет светоотражающих частиц слюды, жемчуга или полимерных волокон и обеспечивает прекрасный зрительный эффект. Почувствовать мгновенное ощущение мягкости, бархатистости и увлажненности помогают содержащиеся в креме силиконы, остающиеся на коже после нанесения. Разгладить морщинки за несколько минут возможно, если в креме содержатся масляные эмульсии, которые быстро впитываются в кожу. Однако этот эффект не обладает стойкостью и рассчитан только на несколько часов. Поэтому такая косметика с «эффектом Золушки» идеальна «для выхода» — когда вам просто необходимо выглядеть на все сто в течение нескольких часов, но совершенно не подходит для ежедневного применения, поскольку не решает проблемы в корне. Так, бороться с тусклым светом лица, сухостью кожи и морщинками по силам средствам с более серьезными компонентами — витамином С, гиалуроновой кислотой, ретинолом и так далее, которыми необходимо пользоваться регулярно.

Подготовила Валентина КИРНОС



ГРАНАТ, или гранатник

— *Punica granatum L.*

Небольшое дерево или крупный кустарник из семейства гранатовых высотой от 1,5 до 5 м с обильным ветвлением и мощной корневой системой, позволяющей обеспечивать растение водой и минеральными солями в самых неблагоприятных местах обитания: например на скалах и в расщелинах камней. Ветви колючие — за счет пазушных шипов. Стебли зеленовато-серые или коричнево-желтые, угловатые, ребристые. Листья супротивные, эллиптической или ланцетной формы, цветки красивые, крупные, от 2 до 5 см в диаметре, с короткими цветоножками, расположены поодиночке или пучками по 2-5, снабжены ярко-красными прицветными листьями. Чашечка такой же окраски, иногда зеленая или красноватая, воронковидная, с 5-9 (чаще 6) широкоотреугольными толстыми лопастями.

На одном и том же растении цветки двух видов (диморфные), что способствует эффективному перекрестному опылению.

Плоды составляют всего 3-5% от общего числа цветков. Период цветения растянутый. В результате этого на многих деревьях в одно и то же время могут быть и цветки, и вполне зрелые плоды. Плоды округлые, диаметром до 12 см, с довольно толстой прочной кожицей красного цвета и многочисленными розово-красными семенами, размещенными в 6-12 гнездах.

В сумме в каждом плоде насчитываются от 200 до 700 семян.



Гранат — теплолюбивая культура. Живет гранатовое дерево долго — до 300 лет, но обычно в возрасте 50-60 лет, когда плодоношение становится слабым, старые деревья заменяют молодыми.

Родина граната — страны Ближнего и Среднего Востока: Малая Азия, Закавказье, Туркмения, Иран, Афганистан, где он встречается дикорастущим и в настоящее время. За много веков до нашей эры его ввели в культуру, причем одомашнивание проходило в разных местах, независимо друг от друга. О древности культуры граната свидетельствует частое упоминание его в Библии. Это растение запечатлено на фресках древнеегипетских пирамид. Сейчас гранат широко возделывают в странах с тропическим и субтропическим климатом не только в Европе и Африке, но и в Новом Свете и Австралии. Он способен дичать,

и в ряде мест трудно понять, какие это деревья — дикорастущие или одичавшие. Основной регион гранаторазведения — Средиземноморье.

В России гранат произрастает на открытом воздухе лишь в Дагестане и в районе Сочи. Его культивируют в Краснодарском крае и в северокавказских республиках, выращивают в оранжереях многих ботанических садов. А многие любители разводят гранат дома как оригинальное комнатное растение, цветущее почти круглый год.

Лекарственным сырьем служат плоды, кожура плодов, корни и кора. Кожуру заготавливают после созревания плодов, кору стволов — в период сокодвижения, корни — осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60° С. Хранят в матерчатых мешках не более двух лет.

С давних времен гранат использо-

КАК БОРОТЬСЯ С НЕПОБЕДИМЫМ ВРЕДИТЕЛЕМ

Я цветовод-любитель с небольшим стажем, и у меня не всегда хватает опыта и знаний для правильного ухода за растениями. Недавно я столкнулась с проблемой, которая поставила меня в тупик. На некоторых растениях поселился паразит. Я обратилась в цветочный магазин за помощью, и там, вместе с продавцом, мы установили, что мои растения подверглись нападению мучнистого червеца. Мне дали какую-то отраву. Я взяла пузырек и дома обработала растения так, как мне сказали. На какое-то время вредители пропали, а сейчас появились снова. Пользоваться тем же средством я не могу, поскольку в прошлый раз из-за него у меня начался приступ астмы. Может быть, вы порекомендуете мне какое-нибудь безвредное средство от этого паразита — не такое агрессивное? Жалко цветы, но рисковать своим здоровьем не могу.

Мучнистый червец — распространенный паразит, который до поры ведет себя тихо и никак не проявляется. Со временем взрослые особи поселяются на видимых частях растений. Выглядят они

как белые многоножки и образования, похожие на клочки ваты. Борьба с этим вредителем требует долгих и систематических усилий. Кстати, не забывайте, что все обработки химикатами нужно проводить в перчатках и респираторе.

К сожалению, современные химиче-



вали как лекарственное растение.

Гранатовый сироп и сгущенный сок облегчают состояние похмелья. Все части граната помогают при перебомах сердца, а сладкий гранат действует очищающе на внутренние органы. Корка гранатового корня выводит глистов.

Отвар из корок плодов особенно эффективен при аллергических колитах и энтероколитах. Его назначают при дизентерии, пищевых отравлениях, поносе, используют для полоскания горла при ангине и рта при стоматите.

Наружно мазь из порошка семян граната с медом применяют при воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа, для лечения злокачественных язв.

Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях и малярии, их назначают как общеукрепляющее средство при истощении организма.

Порошок коры используют в виде присыпок при трещинах кожи.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

В народной медицине отвар кожуры плодов или цветков граната широко применяется как **противоположное средство**.

Сок граната рекомендуется для **возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, повышения гемоглобина**.

При лечении ангины, стоматита и ран в полости рта применяется отвар: 20 г сухих корок или 50 г плодов (зерен) кипятят на медленном огне 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, используют для полосканий рта по 2 ст. ложки отвара 2 раза в день за 20 минут до еды.

При воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах, переломах костей, маточных кровотечениях, кровоточивости десен, поносах и колитах применяют отвар коры гранатового дерева: 2 ч. ложки измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 30 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

Для изгнания бычьего цепня используют отвар коры гранатового дерева.

Для этого 50 г сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 6 часов, кипятят на медленном огне, упаривая жидкость в 2 раза, затем процеживают и выпивают всю дозу равными порциями в течение 1 часа. Через 30 минут принимают солевое слабительное.

При злокачественных язвах применяют кипяченый сок из плодов кислого граната, смешанный с медом. Он также помогает убрать «дикое мясо».

При кори кожу, покрытую сыпью, смазывают мазью, приготовленной из перетертых в порошок косточек граната и оливкового масла.

При сахарном диабете полезно принимать по 100-200 мл сока граната кислых и кисло-сладких сортов с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

При болях в желудке принимают по 100-200 мл сока граната, отжатого из сладких сортов, с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

При бактериальной дизентерии достаточно выпить в те-

чение дня понемногу 2 стакана настоя сушеных гранатовых корок (1 ч. ложка на 1 стакан кипятка).

При остром энтерите (воспаление тонкой кишки) принимают 3 раза в день до еды 1-2 ч. ложки отвара из кожуры плодов граната: 5 г измельченной в порошок кожуры кипятить в 0,5 стакана воды, принимать, когда остынет, не процеживая.

ВНИМАНИЕ! Использование гранатового сока противопоказано при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Отвар из коры корней и ветвей граната из-за содержания алкалоидов пеллетьерина и изопеллетьерина считается токсическим средством. В случае приема больших доз отвара могут возникнуть головокружение, общая слабость, судороги, ослабление зрения и рвота. Прием плодов граната считается вредным для лиц с хроническими запорами, при наличии геморроя и трещин в области заднего прохода. А запор, возникающий после приема граната, может привести к кровотечению после дефекации.

Лилия ГЛЕБОВА

ские средства не всегда эффективны против червеца, но есть и народные средства борьбы с ним.

В первую очередь, необходимо убрать всех взрослых особей с помощью ватного тампона, смоченного с в растворе зеленого мыла или в водке, разведенной пополам водой.

Затем проводят опрыскивание в несколько этапов. Первые три обработки проводят каждые 7-10 дней, затем — для профилактики — раз в месяц. Для опрыскивания готовят специальные растворы. Против мучнистого червеца считаются эффективными следующие средства: раствор зеленого мыла (оно продается в цветочных магазинах или садовых центрах), табачный настой, настой цикламена, календулы или хвоща. Многие цветоводы применяют мыльную суспензию и настой чеснока.

■ Настои лекарственных трав готовят из расчета 100 г сухих растений на 1 л воды. Травы заваривают кипятком, когда остынет, процеживают и полученным настоем опрыскивают растения.

■ Табачный настой готовят так же, как настой лекарственных трав, но с применением листьев табака. К сожалению,

сухие листья настоящего табака найти сложнее, чем травы, которые продают в аптеках.

■ Масляную суспензию готовят, смешивая оливковое масло и жидкое мыло в пропорции 2 : 1, и разводят в 1 литре воды.

■ Чтобы приготовить чесночный настой, 5-6 измельченных зубков чеснока заливают 1 литром кипятка и настаивают в течение 4 часов. Поскольку это эффективное средство обладает очень стойким едким запахом, применять его можно только в том случае, если есть возможность вынести растения в хорошо проветриваемое помещение.

Бороться с мучнистым червецом сложно, но можно. Подберите средство, которое подойдет Вашим растениям, и не вызовет у Вас приступов удушья. Главное не забывайте, что обработка должна быть регулярной! Только в этом случае она будет эффективной.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



18 Ваш сад УТОМЛЕННАЯ ПОЧВА

Наши сады не вечны. Яблоня живет лет 50-70, груша немного больше, вишня — 20-25. Но на практике они гибнут раньше от разных случайных причин. Попытки посадить в старом саду молодые саженцы почти всегда обречены на провал. Саженцы плохо принимаются и растут, болеют, долго не цветут и не плодоносят. Все дело в том, что старые деревья истощили почву: высосали из нее своими мощными корнями все питательные вещества.

Земля утомилась.

При старении сада уменьшаются урожаи, мельчают плоды, ухудшается их качество, уменьшается прирост побегов, усыхают ветки и так далее.

Деревья могут быстро стареть от частых поражений болезнями и вредителями, от скудного ухода, а главное — от неправильной обрезки, когда остаются мертвые пеньки, незарастающие раны, гнилые дупла и т. д. Чтобы посадить новый сад на старом месте, деревья спиливают, пеньки выкорчевывают, почву перепаживают и оставляют отдыхать на 2-3 года. Для восстановления плодородия и структуры участок засевают смесью злаковой и бобовой трав: вики с овсом или эспарцетом с костром. Вика и эспарцет будут обогащать почву, а овес и костер восстанавливать ее структуру.

Можно высевать и другие бобовые, например: горох, фасоль, бобы или сидераты — на зеленое удобрение — белую горчицу, люпин, рапс, рожь и другие культуры, запахивая их.

Некоторые растения наших садов и парков не выдерживают невзгод зимнего времени. В нашей стране много климатических зон, и вполне понятна озабоченность садоводов приходом осенних холодов.

Зимой растения могут погибнуть от подмерзания корневой системы, от повреждений зайцами и мышами, от холодных иссушающих ветров, от морозобоин и солнечных ожогов, от навалов снега и обледенения. Поэтому еще осенью необходимо предусмотреть грядущую угрозу вашим садовым растениям и продумать мероприятия по их защите.

● Сухая почва промерзает сильнее, чем влажная, поэтому в октябре производят обильный полив почвы под деревьями и кустарниками.

● В районах с малоснежными зимами почва может промерзнуть до 1,5 м.

Не у всех растений корни могут выдерживать такую температуру.

Значит, надо укрыть почву каким-либо утепляющим материалом: торфом, перегноем, опилками, сухими листьями, а сверху набросать лапник или ветки — для задержания снега.

● Во всех климатических зонах страны рекомендуется в конце октября и в начале марта побелить штамбы и скелетные сучья раствором извести, коровяка или специальных средств, которые продаются в магазинах для садоводов. Это предохранит штамбы от морозобоин и солнечных ожогов.

● В открытых степных районах, где, кроме морозов, бывают сильные иссушающие ветры, не следует зимой обрезать плодовые деревья. Открытые раны от срезанных веток будут сохнуть. Дождитесь теплых весенних дней. Лучший месяц для обрезки плодовых деревьев — апрель.

● В районах, где зимой выпадает много снега, могут ломаться ягодные кустарники, поэтому осенью их следует связать мягкой тканью (трикотажем, капроновыми чулками).

● Если обрезку семечковых (яблонь и груш) лучше отложить до весны, то смородину и крыжовник обрезают осенью, так как весной почки ягодных кустарников рано трогаются в рост и при обработке легко осыпаются. Вырезают все слабые и тонкие побеги, больные и

ПОДГОТОВКА САДА К ЗИМЕ

пораженные вредителями, а также старые ветки, не дающие прироста.

Срезанные ветки сразу же сжигают.

● Если хотите осенью посадить на своем участке смородину, крыжовник и малину, не забудьте саженцы смородины и крыжовника заглубить на 5-8 см, а затем полить, окучить, а на зиму еще и замульчировать участок торфом, перегноем или сухими листьями.

● Молодые деревца яблонь и груш следует обвязать еловым лапником, обращая колючими верхушками вниз, для защиты от мышей и зайцев.

● При укрытии роз, винограда, ежевики и других растений используют воздушно-сухой метод. Укрывным материалом для этой цели могут быть опилки, сухие листья, торф, земля, сосновые ветки, еловый лапник. Их укладывают в основании кустов — для формирования воздушной подушки. Очень важно, чтобы сверху был непромокаемый материал.

● Хвойные растения нередко выходят после зимы с ожогами кроны. Чаще всего этому подвергаются колоновидные можжевельники и туи. Чтобы этого избежать, необходимо в критические периоды закрывать растения «фартуками» из плотной ткани.

● Иногда мыши делают ходы под снегом и выедают у кустиков земляники центральную ростовую почку (сердечко). Чтобы предотвратить это безобразие, на участке, где посажена земляника, следует разбросать сосновые ветки или еловый лапник.

● Укройте участок с земляникой опилками или сухими листьями, а сверху набросайте еще веток и лапника для задержания снега.

Укрывают землянику после первых морозов, когда земля промерзнет на 5-6 см. Если укрыть ее раньше (по талой земле), это может привести к выпреванию растений.



ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ

Соедините в комбайне 1 стакан пшеничной муки и 3/4 стакана кукурузной (если ее нет, добавьте столько же пшеничной), 1 ч. ложку соли, добавьте 0,5 пачки охлажденного сливочного масла, порезанного на мелкие кусочки, 3 ст. ложки натертого сыра и перемешивайте, пока не получится однородная крупка с зернышками масла, добавьте 3-4 ст. ложки ледяной воды и перемешивайте до получения однородного теста. Разомните его в круг, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 45 минут. Затем раскатайте между двумя слоями пленки, перенесите в форму, обожмите по ней и отрежьте излишки теста по краю, накройте форму пленкой и поставьте в холодильник на 20 минут. Затем уберите пленку, застелите тесто фольгой, насыпьте фасоль или горох и испеките основу для пирога в разогретой духовке до светло-бежевого цвета. Выньте и дайте остыть.

Порежьте несколько помидоров разного цвета тонкими кружками, посолите, выложите в дуршлаг и время от времени встряхивайте его. Пусть помидоры лежат в дуршлаге 30 минут, чтобы стек лишний сок.

На 1 ст. ложку растительного масла обжарьте до золотистого цвета 1 большую порезанную тонкими кружками луковицу, снимите с огня, дайте остыть. Смешайте по 3/4 стакана натертого сыра и раскрошенной моцареллы, добавьте по 3 ст. ложки панировочных сухарей, майонеза, рубленой петрушки и зеленого лука, добавьте поджаренный лук, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в подпеченную основу для пирога. Поверх начинки выложите помидоры, сбрызните растительным маслом и запекайте в духовке, пока помидоры не приобретут золотисто-коричневый оттенок.

Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.



КУРИЦА «КАПРЕЗЕ»

Посолите и поперчите 6 куриных бедер без кожи и костей, выложите на сковороду с растительным маслом, поставьте в разогретую духовку и запекайте до золотистого цвета, переверните, чтобы поджарить вторую сторону, затем выключите в духовке огонь, но курицу из духовки не доставайте.

Превратите в однородную массу в кухонном комбайне большой пучок зеленого базилика, 0,5 стакана растительного масла, 2-5 зубков чеснока и 3 ст. ложки кедровых орешков. Полученный соус посолите и выложите поверх кусков курицы. На каждый положите кружок помидора толщиной 1-1,5 см и ломтик моцареллы. Запекайте курицу в духовке на слабом огне, пока сыр не образует поджаристую золотистую корочку.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ

Почистите и порежьте на кружки 1 кг картофеля, отварите его до полуготовности в соленой воде, откиньте на дуршлаг, затем выложите в два слоя в смазанную сливочным маслом стеклянную форму. Поверх картофеля разложите 200 г помидорчиков черри, затем еще два слоя картофеля, залейте смесью из 2 стаканов горячего молока, 3 ст. ложек сливочного масла, соли, перца и сушеных трав по выбору, разложите сверху еще 300 г помидорчиков. Запеките картофель в разогретой духовке до готовности. Если жидкость выпарится, а картофель будет еще не готов, долейте в форму немного горячего молока. Готовую запеканку выньте из духовки, посыпьте смесью из мелко порезанной зелени петрушки и 2-3 пропущенных через пресс зубков чеснока. Дайте запеканке постоять 10 минут и подавайте.

СВИНИНА С ГРИБАМИ

Посолите и поперчите 4 куса корейки на кости. Растопите 2 ст. ложки сливочного масла и обжарьте на нем мясо до коричневой корочки, снимите мясо со сковороды, на оставшемся масле и жире поджарьте 1 небольшую луковицу и 6 порезанных грибов. Через 5 минут добавьте 3 порезанных зубка чеснока, а когда он даст аромат, влейте в сковороду 1 стакан куриного бульона (можно из кубика), доведите до кипения, чтобы бульон растворил все пригоревшие корочки от мяса, добавьте 2 лавровых листа и верните в сковороду мясо. Тушите его 30-35 минут, затем выньте мясо (накройте его фольгой) и лавровый лист, прибавьте огонь, чтобы выпарить часть жидкости со сковороды, удалите лишний жир. Убавьте огонь до минимального, добавьте 1 стакан сметаны, приправы по выбору и 1 ч. ложку молотой паприки и, не доводя до кипения, при постоянном помешивании, держите соус на огне 3 минуты. Верните мясо в сковороду с соусом и тушите еще 2-3 минуты.



ЗАПЕКАНКА С МЯСНЫМИ ГНЕЗДАМИ

Смешайте 500 г свиного фарша с измельченной луковицей, 2 зубками чеснока, 3 ст. ложками панировочных сухарей, измельченной зеленью петрушки, посолите, поперчите и сформируйте из него чашечки диаметром 5 см. На сливочном масле тушите до полуготовности пакет замороженных овощей из моркови, горошка и кабачка или сладкого перца (можно потушить свежие овощи). Дайте смеси остыть, отцедите от жидкости и выложите в чашечки из фарша. Очищенную картошку порежьте как для картофеля фри и обжарьте в растительном масле до полуготовности.

В форму для запекания выложите заполненные начинкой чашечки, а вокруг них разложите картофель. Доведите блюдо до готовности фарша и картофеля в духовке, посыпьте чашечки тертым сыром и верните форму на несколько минут в духовку, чтобы сыр расплавился.



КУРИЦА С БЕКОНОМ

Порежьте свежий шпинат, если его нет, замените пучком укропа и пучком петрушки. Смешайте его с 1/3 стакана натертого сыра, 3 ст. ложками мягкого сливочного сыра и соком 0,5 лимона. 4 куриные грудки надрежьте сбоку, заполните сырной начинкой, оберните ломтиками бекона и выложите на фольгу. Запекайте в разогретой духовке до готовности курицы и бекона.



ЛОСОСЬ С СЫРОМ И ТРАВАМИ

Пиле красной рыбы на коже весом около 800 г, посолите, поперчите и выложите на застеленный пергаментной бумагой противень, накройте вторым листом бумаги и запекайте 10 минут.

Достаньте противень из духовки, снимите верхний лист бумаги, намажьте рыбу смесью из 0,5 стакана натертого пармезана, 3 измельченных зубков чеснока и пучка рубленой зелени петрушки. Верните рыбу в духовку и запекайте до готовности рыбы и образования сырной корочки. Дайте готовой рыбе полежать 5 минут и подавайте, разрезав на порции.





ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

За сутки до приготовления порвите на кусочки французский багет и оставьте на кухне, чтобы они подсохли. С тыквы весом около 2 кг срежьте верхушку, выньте семена и перегородки, а внутри посолите и поперчите ее по вкусу. Добавьте к кусочкам багета 200 г порезанного кубиками сыра, 200 г порванного руками свежего шпината или пучок зелени по выбору, 5 измельченных зубков чеснока и 6 поджаренных до хруста и измельченных ломтиков бекона. Все перемешайте и выложите начинку в тыкву. Добавьте к 0,5 стакана сливок молотый мускатный орех на кончике ножа, посолите, поперчите и вылейте поверх начинки. Закройте тыкву «крышкой» из верхушки, поставьте на противень и запекайте в разогретой духовке около 2 часов, пока начинка не начнет пузыриться, а тыкву можно будет проткнуть вилкой. Примерно за 20 минут до готовности с тыквы можно снять «крышку», чтобы начинка сверху подрумянилась.

Перед подачей разрежьте тыкву на ломти и разложите вместе с начинкой по тарелкам.



БАНАНОВЫЙ ПИРОГ БЕЗ МУКИ

Сварите из 1 стакана сахара и 0,5 стакана воды сироп и вылейте его в форму для кекса. Очистите и разрежьте вдоль пополам 3-4 банана, выложите их поверх сиропа. Взбейте банку сгущенного молока с 0,5 стакана обычного молока и 3 крупными яйцами, залейте этой смесью бананы и запекайте в духовке при 180° около 1,5 часов, затем остудите и поставьте в холодильник на 4 часа.



ДЕСЕРТ С ВИНОГРАДОМ

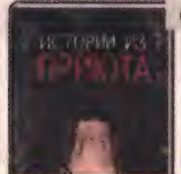
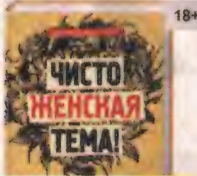
Взбейте миксером 150 г мягкого сливочного масла, добавьте к нему банку сгущенного молока и 1 стакан густой сметаны, все вместе взбейте и вылейте в стеклянную форму. Поставьте ее в холодильник, чтобы основа немного застыла. Выложите поверх нее вымытые и обсушенные виноградины без косточек. Три плитки горького шоколада смешайте с 1 стаканом сметаны, растопите в микроволновке, помешивая, до однородной густой массы, дайте немного остыть, вылейте поверх винограда, разровняйте и поставьте десерт в холодильник минимум на 3 часа. Перед подачей посыпьте тертым шоколадом.



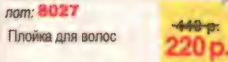
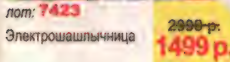
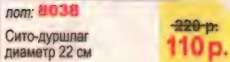
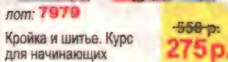
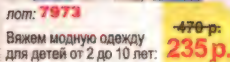
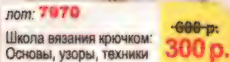
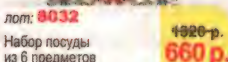
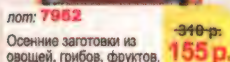
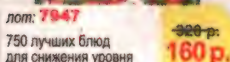
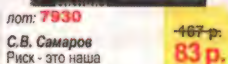
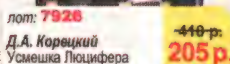
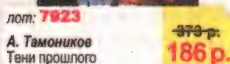
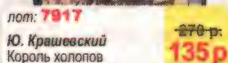
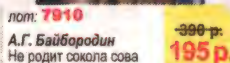
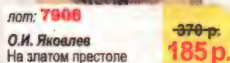
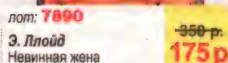
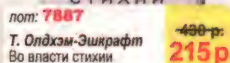
ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

У 9 зеленых кисло-сладких яблок выньте серединку, поставьте их в большую сковороду или сотейник, посыпьте каждое 1-2 ст. ложками сахара и оставьте на 10-15 минут, затем на дно добавьте воды, чтобы она доходила до середины высоты яблок, и припускайте на среднем огне, пока яблоки не станут мягкими, но не потеряют форму. Начините яблоки смесью распаренного изюма и рубленых грецких орехов (по 0,5 стакана). Разведите 1 ч. ложку крахмала стаканом сливок, добавьте 0,5 пачки сливочного масла и подержите на огне, пока крахмал не свернется, затем взбейте миксером и облейте каждое яблоко этой поливкой или опустите в нее. Выложите яблоки на блюдо и поставьте в холодильник, чтобы поливка застыла. Подавайте с уваренным сиропом, в котором припускали яблоки, посыпав их молотой корицей.



 ГОДОВОЙ КУРС ЗАНЯТИЙ лот: 8046 Годовой курс занятий для детей 1-2 лет -682 р. 301 р.	 САМАЯ ПЕРВАЯ лот: 8048 Самая первая книга малыша -554 р. 277 р.	 РИСОВАЛКА лот: 8049 комплект Большая рисовалка для малышей + Большая рисовалка для малышей -614 р. 312 р.	 Сказочная азбука лот: 8050 Сказочная азбука -392 р. 196 р.	 ВСЕГДА ВЕСЬ МИР лот: 8051 Весь мир в картинках. Самый веселый иллюстрированный словарь -598 р. 299 р.
 ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ лот: 8053 Большой логопедический учебник с заданиями и упражнениями для самых маленьких -534 р. 317 р.	 МАМЫ И МАЛЫШИ лот: 8058 Мамы и малыши +75 пузлых наклеек -361 р. 180 р.	 природа лот: 8062 Природа 3 в 1 с трехцветным визиром -1006 р. 903 р.	 Энциклопедия первоклассника лот: 7632 Энциклопедия первоклассника -432 р. 216 р.	 Фантазеры лот: 7765 Носов Н. Фантазеры -598 р. 299 р.
 SILVER NOTE лот: 8064 комплект Orange Note. Творческий блокнот с флуоресцентными страницами + Silver Note Креативный блокнот -700 р. 350 р.	 Рецепт надежды лот: 8065 Рецепт надежды книга+формочки для кекса -460 р. 234 р.	 ПАН лот: 8068 С. Ренье ПАН. Наследница дракона -370 р. 186 р.	 ПОЛНЫЙ КУРС АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА лот: 8071 Полный курс английского языка: для начальной школы -366 р. 183 р.	 БОЛЬШАЯ ХРЕСТОМАТИЯ лот: 8072 Большая хрестоматия для начальной школы 5-6 издание -606 р. 303 р.
 ИСТОРИИ ИЗ ПРИЮТА лот: 7893 М. Ру Истории из приюта -390 р. 195 р.	 Страсть под турецким небом лот: 7897 А. Хильт Страсть под турецким небом -420 р. 210 р.	 МАРИЯ ВОРОНОВА лот: 7900 М. Воронова Краденое счастье -190 р. 95 р.	 ЕДИНСТВЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ лот: 7902 А. Бассо Единственный и неповторимый -390 р. 195 р.	 НЕФЕРТИТИ лот: 7920 М. Моран Нефертити -410 р. 205 р.
 ПЛАНЕТА ПРОКЛЯТЫХ лот: 7405 Г. Гаррисон Мир смерти. Планета проклятых -500 р. 250 р.	 КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ С НУЛЯ лот: 8011 Компьютер и Интернет с нуля. Для любого возраста -390 р. 195 р.	 АСТРОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ лот: 8006 Астрология для жизни Магия Луны. Книга о судьбе и счастье -290 р. 145 р.	 МОЛИТВЫ лот: 7993 Молитвы Избранное -360 р. 180 р.	 СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ МАГИИ лот: 8009 Секреты женской магии -310 р. 155 р.
 СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ лот: 7963 Москалев А. Секреты вечной молодости -430 р. 215 р.	 АГАПКИН лот: 7966 Агапкин С. Каждый орган под контролем -660 р. 330 р.	 ЧИСТО ЖЕНСКАЯ ТЕМА! лот: 7954 Чисто женская тема! Что должна знать каждая дама о своем здоровье -570 р. 285 р.	 ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ лот: 7958 Родионов А. Здоровье сердца и сосудов -350 р. 175 р.	 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ лот: 7960 Доктор Регина Здоровое питание в большом городе -420 р. 210 р.

ПОКУПАЙТЕ ВЫГОДНО!



 по телефону

8 800 250-93-70

по
почте

а/я 4, г. Белгород, 308961

 НА
СВЯТО

pm.ksdbook.ru



Стоимость пересылки согласно тарифам ФГУП «Почта России» и «Почта Крыма»

КУЛЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА
Стоимость курьерской доставки согласно тарифам:
Почта РФ от 169 руб., DPD – 399 руб.

Пункты самовывоза
Стоимость доставки согласно тарифам службы доставки DPD

+ сбор за обработку и упаковку заказа 119 руб.

при покупке на сумму
от **1500 Р**

МОЙ ЗАКАЗ (укажите код: товаров)

Коп. окислен: 318.1504.DM.5

Код рекламы: 318-1504-PM-R

ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗАКАЗА

высылайте по адресу: а/я 4, г. белгород, 308961

Ф.И.О:

Дата рождения:

Почтовый индекс:

Адрес:

Моб. тел.:

E-mail:

Дом. тел.:

Подпись:

Вы можете воспользоваться предложением о вступлении в Клуб только один раз.

НАЕДИНЕ

Я вышла замуж за своего одноклассника почти сразу после школы. Муж был и остается моим единственным мужчиной. Живем мы с ним уже более десяти лет, и у нас всегда были очень доверительные отношения — мы никогда ничего друг от друга не скрывали. Но этим летом мы с подругой поехали отдыхать вдвоем — мужу не дали отпуск в это время. И надо же было такому случиться — я влюбилась, можно сказать, в случайного попутчика. У нас с ним не было ничего, за что мне могло бы быть стыдно. Но даже по возвращении домой я не перестаю о нем думать, и мы с ним даже начали переписываться. Воспоминания о совместно проведенном времени не дают мне покоя, вот я и рассказала мужу, что влюбилась.

Была уверена, что муж меня поймет — ведь у нас с этим человеком ничего не было. Но муж почему-то отнесся к моему рассказу непредсказуемо, и я чувствую, что он отдалился от меня. Никаких планов дальнейшего общения мы с моим новым знакомым не строим. И вообще у него скоро свадьба. Но эти доводы мужа не успокаивают. Что мне теперь делать?

Судя по тому, как складывается Ваша жизнь, до сих пор у Вас не было возможности общения с мужчинами, кроме мужа. Что такое флирт, а тем более курортный роман, Вы вряд ли имеете представление. За годы брака Вы привыкли к спокойной и размеренной жизни, но где-то в глубине души всегда дремлет неосознанное желание новой любви. Скорее всего, именно поэтому знакомство с мужчиной на отдыхе произвело на Вас такое сильное впечатление. И если он продолжает переписку с Вами просто из вежливости, то Вы, наоборот, продолжаете витать в облаках. Успокойтесь, мимолетное знакомство — не любовь на всю жизнь и даже не дружба по переписке. Осень очень скоро смоем своими холодными дождями летние впечатления.

А вот что касается мужа, то зря Вы ему рассказали о летнем приключении. Какими бы доверительными и душевными ни были ваши отношения с ним, надо помнить, что муж — не задушевная подруга и даже не мама, которая всегда будет на Вашей стороне. Ваше сообщение о влюбленности не могло не причинить мужчине весьма ощутимую боль. Поэтому он и отдалился.

Но «починить» отношения в семье под силу только Вам. Убедите себя, что мужчина, который Вам понравился, не может принадлежать Вам, а тот, кого Вы выбрали на всю жизнь, сейчас страдает из-за Вашего легкомыслия. Сделайте небольшую паузу, потом поведите мужа, что Вы окончательно разо-

брались в себе и поняли, что всегда любили и будете любить только его.

Пройдет немного времени, и Вы сами убедитесь в том, что ваша с мужем любовь никуда не делась, и не надо больше ее испытывать. А муж, который Вас любит и хорошо знает, почувствует и поймет это.

Три года назад я вышла замуж, и мы стали жить со свекровью. Она замечательная женщина, во многом мне помогает, и отношения у нас с ней сложились прекрасные. Но полгода назад у нас родился ребенок, и вот тут я стала замечать, что свекровь не имеет представления об элементарных правилах гигиены. Она может облизать детскую соску и дать ее ребенку, хотя постоянно жалуется то на больные зубы, то на нарыв в горле, то на стоматит...

Я пробовала говорить с ней о том, что ребенок — существо очень нежное и незащищенное, — любая случайная инфекция может вызвать у него серьезное заболевание, но она отвечает, что сама растила своего сына (моего мужа) примерно в таких же условиях, если не хуже, и ничего, вырос — красивый и здоровый, ничего с ним не случилось. Попыталась уговорить мужа, чтобы он объяснил своей матери, что, находясь рядом с маленьким ребенком, необходимо соблюдать хотя бы элементарные правила гигиены, но он даже слушать меня не захотел — сразу встал на защиту любимой мамочки. Что мне делать? Как достучаться до свекрови? Ведь меня ее пренебрежение чистотой уже просто бесит!

Увы, перевоспитать свекровь, не удавалось еще ни одной невестке. Разве что она сама осознает, что не права. Но такого осознания можно ждать очень долго и... не дожидаться.

Если бы речь шла о каких-то ее индивидуальных качествах или чертах характера, от которых в жизни вашей семьи ничего не зависит, можно было бы махнуть на нее рукой: пусть живет, как хочет. Но в Вашем случае Вы беспокоитесь о здоровье ребенка, а это совсем другое дело.

Итак, как бы Вы ни были правы, свекровь никогда не будет Вас слушать, а уж выпол-

нять Ваши указания тем более. Значит, надо найти такого человека, чей авторитет для бабушки Вашего сына был бы непререкаемым.

Например, можно договориться со своим участковым педиатром и разыграть вместе с врачом небольшой «домашний спектакль».

Для этого Вам в присутствии доктора и бабушки малыша придется самой грубо нарушить одно из правил гигиены, например, принести с кухни ложку (обычно доктора просят принести ложечку, чтобы осмотреть горлышко малыша) и перед тем, как отдать ее врачу, самой эту ложку облизать.

Предупрежденный Вами врач может тут же прочесть небольшую лекцию о правилах гигиены вроде бы Вам, но на самом деле — Вашей свекрови.

Но этот прием «сработает» лишь в том случае, если бабушка будет присутствовать при осмотре ребенка участковым педиатром.

В какой-то другой ситуации договоритесь, например, с кем-то из своих родственников, а лучше — родственников свекрови, из тех, кого свекровь особенно уважает, и разыграйте вместе с ним «мини-спектакль» на какую-нибудь другую, но тоже близкую к гигиене тему.



Возможно, тогда свекровь прислушается к мнению уважаемого ею человека и начнет исправляться.

Недавно я случайно узнала, что мои родственники между собой обсуждают и даже осуждают мою жизнь и меня как личность. Причем, предметами их обсуждения бывают моя внешность, манеры, воспитание ребенка, даже ремонт и мои принципы ведения домашнего хозяйства. Что мне делать? Выяснять отношения? Но скандалить и ругаться с ними у меня нет желания. Прекратить всякое общение? Но в жизни могут быть разные ситуации, и мы когда-нибудь можем стать просто необходимы друг другу. Может быть делать вид, что я ничего об их осуждении не знаю и продолжать общаться как ни в чем не бывало?

Бывают такие ситуации, когда необходимо высказать свое мнение — даже родственникам. Похоже, что Вы оказались именно в такой. Но сделать это надо так, чтобы высказанное вслух мнение не было адресовано напрямую тому, до кого Вы хотели бы его донести.

Если Вам сообщат о Вас нечто, о чем Вы сами не слышали и слышать не могли, не спешите слепо доверять таким разговорам, а тем более, не делайте скоропалительных выводов. Лучше всего не поддерживать такие разговоры и стараться не оправдываться и не переводить обвинения в адрес предполагаемого автора по типу: «А сама-то что делает! Пусть лучше в своей ситуации разберется, а то меня учит жить, а у самой...»

То, что Вам рассказали, называется никак иначе, как сплетни.

В лицо Вам такое никогда никто бы не сказал, да и Вы не можете знать, чем продиктовано желание кого-то из родственников донести до Вас ту или иную информацию. Ясно одно: тому, кто придумал сплетню, совершенно наплевать на Ваши чувства, Ваше к нему отношение. Важна лишь Ваша реакция.

А для Вас в данном случае самое главное — не показать никакой реакции.

Тогда тому, кто принес сплетню, нечего будет «доложить» самому сплетнику, а тому не из чего будет раздуть скандал.

Лучший выход из данной ситуации — делать вид, что Вы ничего об этом не знаете и вокруг Вас ничего не происходит.

Возможно, со временем настроение родственника, который старается опосредованно отравить Вам жизнь, изменится. Может быть, у него коренным образом поменяется

отношение к Вам. И тогда, безо всяких усилий с Вашей стороны, отношения между родственниками войдут в правильное русло.

Поэтому Ваша главная задача — сохранять спокойствие, доброжелательность и гостеприимство, а на все неприятные вещи, которые Вам говорят, просто не обращать никакого внимания.

С любимым мужчиной мы прожили около 10 лет в гражданском браке. А два месяца назад он ушел. Говорят, что у него появилась другая женщина. Но я этому не верю. У нас ведь все было так хорошо: мы прекрасно понимали и поддерживали друг друга. Казалось, что нашу жизнь ничто не сможет омрачить, а оказалось, что всё это время он врал и изменял мне.

Обида постоянно кипит во мне: так и хочется встретить его невзначай и высказать ему всё, что наболело, выплеснуть на него все свои отрицательные эмоции, которые мне сейчас не дают жить!

Понимаю, что возврата к былым чувствам и прошлой жизни нет и не может быть, но не знаю, как смириться с этой потерей. Подскажите, как отпустить и забыть его!

Конечно, обидно, что около 10 лет жизни с мужчиной, которому вы верили, полностью разрушена. Но она осталась в прошлом, и вернуть теперь уже ничего нельзя.

К счастью, Ваша жизнь еще не кончилась, и теперь главное — Ваш настрой. Ведь можно сказать себе: «Он меня бросил, теперь я никому не нужна и навсегда останусь одна». А можно проанализировать прошлое, пометать о будущем и сказать себе: «Ура! Я свободна! В мире еще так много достойных мужчин! Надо учесть все мои ошибки и начать все сначала: с чистого листа!»

Как видите, все в Ваших руках: что сможете себе внушить, то и будете искать, так и будете выстраивать Вашу дальнейшую жизнь. Поверьте, именно от Вашего настроения зависит Ваше будущее счастье. А оно возможно. Ведь пока мы живы, мы должны на это надеяться.

В последнее время мне стало стыдно заходить в магазины со своей четырехлетней дочкой. Она выпрашивает буквально всё, что видит на витринах, а когда ей отказываешь в

очередной просьбе, начинает кричать, плакать, а порой закатывает такую истерику, что падает на пол и при этом визжит так, что никто из покупателей и продавцов не может оставаться равнодушным.

Приходится, против своего желания, исполнять ее капризы, лишь бы дело не дошло до истерики. А если все-таки доходит, мне с большим трудом, буквально подхватив ее на руки, удается ретироваться.

Позора не оберешься. Подскажите, как мне с ней справиться в таких случаях.

Поведение Вашей дочери в подобных ситуациях свидетельствует не о том, что ей необходимо в данный момент получить от Вас очередное лакомство или какую-то игрушку. Она таким образом привлекает к себе Ваше повышенное внимание, понимая, что среди чужих людей Вы не сможете отмахнуться от ее требований, а, стараясь избежать позора, быстренько удовлетворите ее просьбу.

Проанализируйте ваше общение с девочкой: может быть, ее просьбы часто остаются Вами просто незамеченными? Во всяком случае, очевидно, что малышка нашла способ манипулирования Вами, и он «работает», особенно «на публике». Ведь дома она, скорее всего, таких истерик не устраивает!

Поговорите дома в спокойной обстановке хотя бы о том, что хорошим девочкам в общественных местах так себя вести нельзя, а плохих девочек никто не любит и вообще ничего им не покупает.

Если до четырехлетнего ребенка Ваши слова не дойдут, постарайтесь, когда в очередной раз девочка устроит истерику в общественном месте, не обращая внимания ни на нее, ни на укоризненные взгляды окружающих, сделать вид, что Вы покидаете магазин или торговый центр. Ваше равнодушное поведение, а особенно попытка уйти, мгновенно «отрезвят» маленькую истеричку — потому что, во-первых, выступать будет не перед кем (мама уходит), а во-вторых, ей станет страшно из-за того, что мама может бросить ее одну среди чужих людей — а вдруг навсегда? Для ребенка это будет сильным стрессом, но, может быть, именно он и послужит тем толчком, после которого Ваша дочка перестанет закатывать истерики на публику.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Длина по спинке — 75 см. ЖИЛЕТ КРУПНОЙ ВЯЗКИ

Удлиненный слегка расклешенный жилет крупной вязки с рукавами-крылышками будет вашей любимой одеждой. Простые узоры, толстые пряжа и спицы помогут вам связать его очень быстро.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа (шерсть 50%, акрил 50% — 80м/100г) — 750 г, спицы № 7-8; вспомогательная спица или булавка для временного снятия петель, игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 4 см.

Узоры:

- резинка 1х1
- лицевая гладь
- «коса» по схеме

Описание работы

Перед: свяжите по отдельности две полочки — наберите на спицы 30 п. и свяжите 7 р. резинкой 1х1, затем 7 лиц. со стороны центра переда, 1 изн., 6 лиц. для «косы», 1 изн., 15 лиц. со стороны бокового шва. Вязите вверх, убавляя со стороны бокового шва по 1 п. через 10 р., всего убавьте 8 п. Закройте для проймы 2 п., а в последующих рядах закрывайте по 1 п. 2 раза. Для горловины со стороны центра переда закрывайте 5 раз по 1 п. в каждом 2-м ряду. До линии плеча вяжите без изменения количества петель. Вторую полочку свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите на спицы 64 п., свяжите 7 р. резинкой 1х1, затем всю спинку вяжите лиц. гладью, убавляя со стороны боковых швов по 1 п. через 10 р. Всего убавьте по 8 п. с каждой стороны. До линии проймы вяжите без изменения количества петель. Для прой-

мы закройте с каждой стороны по 2 п., затем еще 2 раза убавьте с каждой стороны спинки по 1 п. До линии плеча вяжите без убавлений. Закройте по 8 п. плеча. Петли горловины спинки оставьте открытыми (переснимите их на вспомогательную спицу или булавку).

Рукава: наберите на спицы 24 п. и свяжите резинкой 1х1 по выкройке рукав-крылышко, убавляя с каждой стороны рукава по 1 п. в каждом 2-м р. Оставшиеся несколько петель закройте одновременно в одном ряду.

Горловина: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли, свяжите 1-й ряд изн. п., который в данном случае выглядит, как ложная кеттлевка, свяжите 8 р. резинкой 1х1, закройте все петли горловины.

Плоские полочки: наберите из края полочек петли, свяжите 1 изн. ряд, затем 7 р. резинкой 1х1.

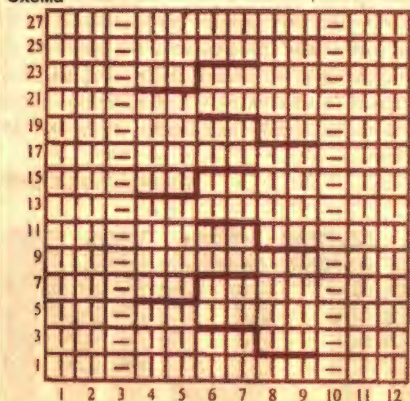
В 3-м ряду на правой полочке сделайте 2 петли для двух пуговиц. Для этого в намеченном месте свяжите 2 п. вместе, 2 накида одновременно (два раза обвейте рабочую нить) и еще 2 п. вместе.

В 4-м ряду один накид провяжите лиц, второй накид — изн., не нарушая порядка, как смотрят петли.

Сборка: сшейте боковые швы, пришейте нижнюю часть, пришейте к левой полочке пуговицы.

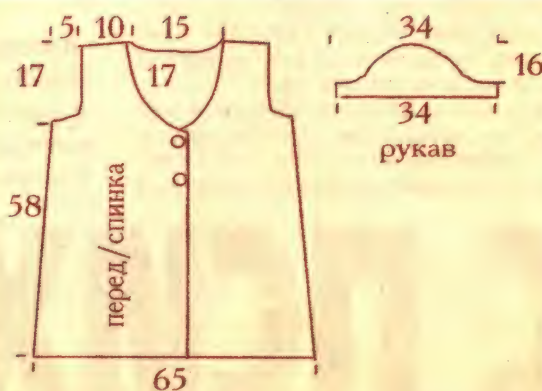
Примечание: если ваша пряжа не такой толщины, как использованная для жилета, вяжите нитками в два или несколько сложений. Не забудьте только связать образец, чтобы правильно рассчитать необходимое количество петель.

Схема



Условные обозначения:

- изнаночная петля.
- лицевая петля.
- □ □ □ — снять 2 петли на доп. спицу, оставить за работой, 2 лиц. 2 лиц. с доп. спицы.
- □ □ □ — снять 2 петли на доп. спицу, оставить перед работой, 2 лиц. 2 лиц. с доп. спицы.



Размер 46-48. Длина по спинке — 55 см.

ЖАКЕТ-РЕГЛАН С АСИММЕТРИЧНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ

Жакет с рукавом реглан с асимметричной застежкой, украшенный по центру переда дорожкой из «ромбов», удобен и практичен. Поскольку вяжется он сверху вниз, это позволит Вам правильно рассчитать количество петель и не ошибиться с выкройкой.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа светлого цвета (шерсть 50%, акрил 50% — 220м/100г) — 550 г; спицы № 3,5; игла для сшивания; 5 пуговиц Ø 2,5 см.

Узоры:

- лицевая гладь
- резинка 1х1
- «ромбы» по схеме

Описание работы

Начните вязать жакет с горловины и вяжите его сверху вниз.

Для горловины наберите на спицы 110 п., свяжите 12 р. резинкой 1х1 (чередование 1 лиц. и 1 изн. петель), затем петли распределите следующим образом: 10 п. — резинка 1х1 для планки, 22 п. — для «ромбов» по схеме, 6 лиц. для правой полочки, 2 лиц. для линии реглана, 8 лиц. для правого рукава, 2 лиц. для линии реглана, 32 лиц. для спинки, 2 лиц. для линии реглана, 8 лиц. для левого рукава, 2 лиц. для линии реглана, 6 лиц. для левой полочки, 10 п. резинка 1х1 — для планки левой полочки.

Чтобы не потерять линии реглана, отметьте их цветными стикерами и вяжите до линии проймы, прибавляя по 1 п. в каждом 2-м р. по всем четырем линиям реглана с каждой стороны.

На правой полочке через 30 р. друг от друга сделайте прорезные петли для пуговиц. Первую петлю — во время вязания горловины (через 6 р. от начала вязания).

Довяжите полотно до проймы, разделите по линиям реглана на правую полочку, рукава, спинку и левую полочку. Добавьте к каждой детали по 3-4 петли с

каждой стороны для глубины проймы и лучшей посадки изделия. Переснимите перед и спинку на вспомогательную спицу или булавки и свяжите рукава.

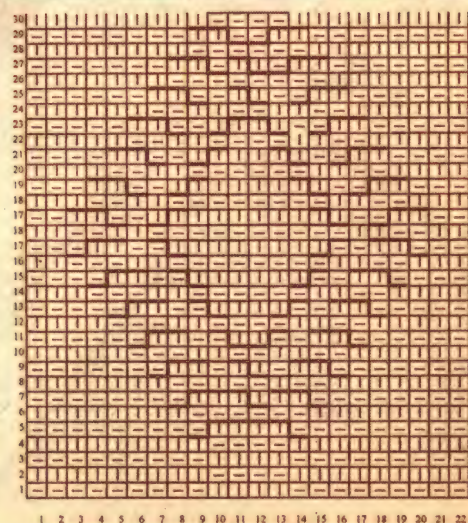
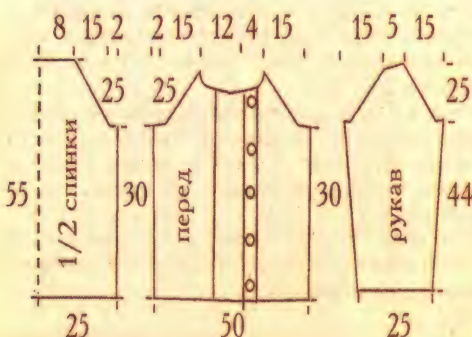
В процессе вывязывания рукавов убавляйте с каждой стороны рукава по 1 п. через 6 рядов. Закончите вязанием манжет резинкой 1х1 — 16 р.

Спинку и полочки жакета можно вязать одновременно, без боковых швов, а когда довяжете их до низа жакета, закончите 16 р. резинки 1х1.

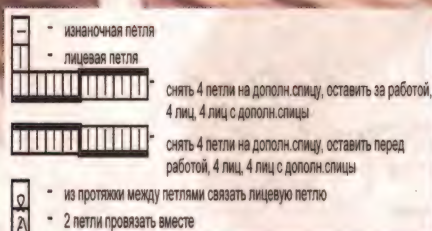
Сборка: сшейте рукава и пришейте пуговицы к планке левой полочки.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля.
- — лицевая петля.
- /□ — 2 лиц. снять на вспом. спицу, оставить перед работой, 1 изн., 2 лиц. со вспом. спицы.
- /□ — 1 изн. снять на вспом. спицу, оставить за работой, 2 лиц., 1 изн. со вспом. спицы.
- /□ — 1 лиц. снять на вспом. спицу, оставить за работой, лиц., 1 лиц., 1 лиц. со вспом. спицы.
- /□ — 1 лиц. снять на вспом. спицу, оставить за работой, изн. петлю провязать лицевой петлей, 1 лиц. со вспом. спицы.
- /□ — 1 лиц. снять на вспом. спицу, оставить за работой, лиц., 1 лиц., 1 изнаночную со вспом. спицы провязать лицевой.



Символьные обозначения:

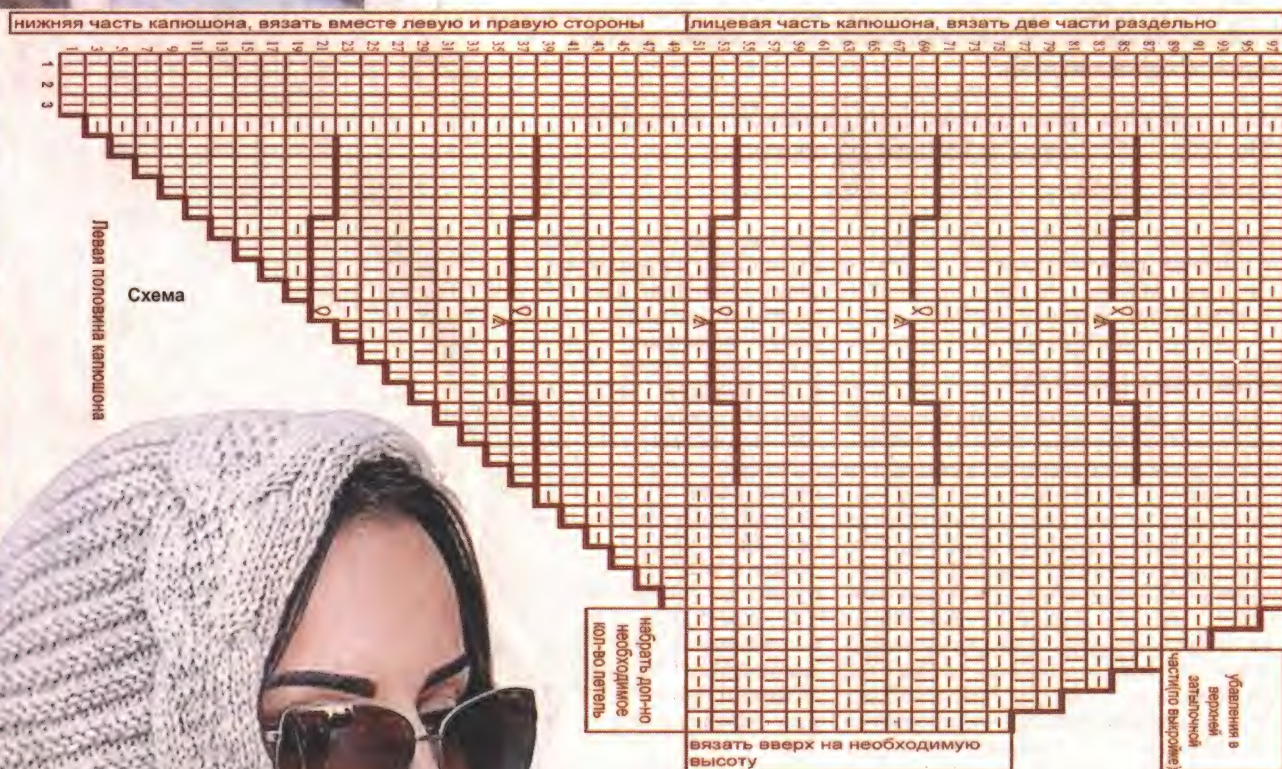


ШАПОЧКА-КАПЮШОН

Находка для модниц — совмещение капюшона, снуда и шапочки. Достаточно капюшон снять и вы останетесь в снуде, а шапочка всегда будет с вами! К тому же, данный вариант годится на все размеры.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа светло-серого цвета 250 г (шерсть 50%, акрил 50% — 300 м/100 г) — 250 г, спицы № 3, игла для сшивания.



Узоры:

1. По схеме (левая половина) отражены лицевые ряды. Изнаночные ряды вяжите, как смотрят петли: лицевые вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными. Ввиду большого размера, по высоте на схеме отражены не все ряды. Для прибавлений не ограничивайтесь 47-м рядом и продолжайте прибавки до высоты 25 см. Также не ограничивайтесь 77-м рядом и продолжайте вязание капюшона до скоса.

2. Платочная вязка

Описание работы

Начните вязание с нижней части переда. Наберите на спицы 6 п. (по 3 для левой и правой половины). Вяжите обе части вместе на высоту 25 см, прибавляя с каждой стороны по 1 п. через ряд. Через 25 см от начала вязания разделите полотно по центру на левую и правую сторону. Дополнительно к каждой половине с задней стороны наберите необходимое количество петель, чтобы ширина каждого полотна равнялась 31 см.

Далее вяжите правую и левую стороны капюшона раздельно из разных клубков. Со стороны заднего шва через каждые 8 р. прибавляйте по 1 п. для каждой половины капюшона. Через 33 см от раздельного вязания начните убавление петель, чтобы верхняя часть получилась скошенной. Через 5 см закройте петли.

Обвязка капюшона по низу. Не сшивая капюшон по заднему шву, наберите из края петли и свяжите 12 р. платочной вязкой. Закройте все петли. Сшейте задний шов капюшона.

Ваша обновка готова!

Подготовила Юлия ИВАНОВА

ДЖИНСОВАЯ ТЕМА

Не случайно мы часто пишем о переделке джинсовой одежды, ведь практически у каждого человека в гардеробе найдутся хотя бы одни старые джинсы и джинсовая куртка, а чаще их гораздо больше.

ВСЕГО ЛИШЬ УКРАШЕНИЕ

● Обшейте кокетку, воротник, пояс и манжеты куртки тесьмой с крошечными помпончиками контрастного цвета, и привычная вещь «заиграет» по-новому.

● Пуговицы разной формы и размера, но близкие по цвету, станут отличным украшением для куртки, если пришить их на спинку в произвольном порядке.

КРУЖЕВО ПРЕОБРАЖАЕТ

● Отрежьте у куртки рукава до локтей и заузьте их так, чтобы были по руке, вместо отрезанных частей пришейте широкое кружево, собрав его в манжеты а-ля мадам Помпадур. А если вы пришьете на куртку одну или несколько кружевных аппликаций того же цвета, то получите уже не джинсовую куртку, а изящный жакетик.

● Замените часть спинки куртки на кружевную вставку, и вы будете выглядеть модно.



ВОТ ЭТО КОЛЬЕ!

В последние годы особенно ценятся оригинальные украшения. Попробуйте смастерить такое.

● У кожаной ленты шириной в 2-3 см подогните концы, наденьте на них соединительные кольца и подклейте края. Одно из колец соедините с колечками от двух узких кожаных лент, а ко второму прикрепите две нитки бус, которые соединят широкую ленту с узкими.

● Если сделать прорезы в кожаной полоске и вставить в них отрезки такой же кожи, получится оригинальное колье. Длину выбирайте по своему усмотрению.

● Не умеете работать с кожей? Попробуйте собрать колье из обычных английских булавок.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



БЛЕЙЗЕР С ПЛАТКОМ

Оригинальное и яркое украшение для жакета можно сделать из обычного платка, который пристегивается к полочкам с помощью пуговиц. Пришейте несколько пуговиц с изнаночной стороны жакета, и одну — на талии с противоположной лицевой стороны. Обработайте на платке петли и пристегните его к блейзеру.



СВИТЕР+МЕХ

Украсьте свитер, оставшийся с прошлого сезона, полосками меха на рукавах и декорируйте жемчужными или прозрачными бусинами, или пришейте меховые карманы, и он вновь станет модной, актуальной и самой любимой вещичкой вашего гардероба.



САПОЖКИ С УКРАШЕНИЯМИ

Если у вас есть сапоги с высокими голенищами, которые можно отвернуть на изнаночную сторону и сделать короткими, обязательно сделайте для них несколько пар украшений-браслетов из кусочков кожи, замши, ткани или меха с приклеенными или пришитыми на них бусинами, тесьмой, металлической фурнитурой, бахромой или перьями. Меняя украшения, вы сможете все время изменять свой образ, даже если сапоги с высоким голенищем, которые нельзя отвернуть.



ПЕРЧАТКИ И «ЗВЕРЮШКИ»

Забавные перчатки с изображением животных понравятся всем любителям четвероногих друзей. Простые аппликации из фетра пришиваются или приклеиваются на внутреннюю сторону перчаток.





ОБОДОК ИЗ ТВИДА

Стильный аксессуар можно изготовить из пластикового ободка, обернув его несколько раз полоской твида, а после этого украсить его объемным стилизованным бантом.



БЕРЕТЫ

Обычный берет превратится в модную вещь, если добавить к нему несколько люверсов, в которые затем вставить бархатный шнур или металлические кольца.

И ШАРФ, И ШАПКА

Связанную на спицах «трубу» можно с одной стороны окантовать полоской пушистого меха, а с другой — вставить шнур с помпонами, с помощью которого можно будет стянуть края и превратить шарф в шапку.



МЕХОВЫЕ НАУШНИКИ

Уютные и теплые наушники можно сделать из ободка, обернув его атласной тканью и прикрепив к концам круглые детали из меха. Дополнительно украсить наушники можно акцентным атласным бантом.



Подготовила Валентина КИРНОС



МОДНЫЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ НОВОГО СЕЗОНА



Береты — объемные и почти плоские, но широкие, из кожи, замши и фетра, с самыми разными украшениями.

Блестящие шапочки и шляпы с множеством страз и кристаллов.

Шляпку-«ведро» с короткими полями можно сшить из тканей ярких цветов, а также в клетку и с орнаментом.

Вязанные из толстой и мягкой пряжи на спицах и крючком.

Шляпы жестких, геометрических форм.

Шапки-тюрбаны в восточном стиле.

Шапки-капюшоны — новое изобретение дизайнеров.

«Ковбойские» шляпы с загнутыми полями — для самых смелых.

Меховые шапки самых разнообразных цветов и фасонов.

Таблетки по-новому: изысканных форм и фасонов.

Шляпы «федора» не сдают позиций.

«Кепки почтальона» с маленьким козырьком.

Шапки-чулки, плотно облегающие голову.

Трикотажные шлемы, которые могут закрывать пол-лица.

Бейсболки — кожаные, фетровые, с логотипами, надписями и без.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ПАЛЬТО ЭТОЙ ОСЕНИ

Предлагаем вам новинки этого сезона — универсальные модели традиционного демисезонного гардероба, не лишённые оригинальных деталей, которые помогут создать самые разные образы: от элегантной классики до экстравагантного стиля.

1 Накидка из габардина с воротником-стойкой, застёжкой на крючки и петли и воланами в прорезях рукавов идеально сочетается с водолазкой и высокими сапогами.

2 Пальто свободного покроя с большими накладными карманами с клапанами и складками, отороченными пушистым мехом, очень комфортно в носке.

3, 4 Пальто в стиле «оверсайз» из ткани в клетку с цельнокроеными рукавами и объёмным бантом подойдет высоким и стройным девушкам.

5 Пальто из драпа с расширенной линией горловины, смещенной застёжкой середины переда, тонкими бретельками на плечах и украшениями в виде кожаного пояса и пат на рукавах порадует оригинальными деталями.

6 Комбинированное пальто свободного покроя, сшитое из трех видов ткани в стиле «колор-блок» поможет сделать образ ярким.

7 Дафл-кот с декоративной застёжкой «клевант» из вышитых мотивов, прорезными и накладными карманами по бокам, меховым воротником и украшением в виде канта с бусинами, выглядит очень нарядно.

8 Двубортное пальто классического фасона, с контрастной вставкой на рукаве, декорированное разноцветными пуговицами и пластиковыми элементами поднимет настроение в ненастный день.

9 Пальто с запахом, прорезными карманами, застёжкой в виде металлического кольца и атласной ленты выглядит очень стильно, несмотря на простой фасон.

10 Клетчатое пальто расширенного силуэта. Укороченные рукава с меховыми

манжетами и встречная складка на спинке, понравятся любительницам стиля «ретро».

11 Комбинированное пальто из тканей трех видов — черной, в клетку и бежевой — декорированное металлическими пуговицами на спинке и манжетах, поможет сделать ваш образ ярким.

12 Двубортное пальто из ткани в клетку с поясом, накладными карманами из кожи, декорированными жемчужными бусинами — прекрасная идея для воплощения своими руками.





3

5

6

4

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

10

11

12

ПЛАТЬЕ НА НЕСТАНДАРТНУЮ ФИГУРУ

Редко кто из дам среднего возраста и даже молодых девушек может похвастать такой идеальной фигурой, как у моделей. И те, кого природа наградила пышными формами, стараются скрыть их под длинными широкими брюками или юбками, бесформенными туниками и всяческими балахонами.

И почти никто не решается носить платья, считая, что на пышной фигуре они не будут смотреться.

Мы подобрали несколько моделей, которые призваны развеять этот миф. Appetитные женщины с формами отлично смотрятся в платьях, просто надо подобрать правильные.

1 Длина этого нарядного платья не утяжеляет форм, а накидка и бант формируют V-образный вырез до линии талии и тем самым маскируют широкую талию, зрительно сужая и ее, и выступающий животик.

2 Широкие бедра практически не заметны в этом платье, потому что тонкая струящаяся ткань разбита вертикальными контрастными вставками. И широкая юбка не утяжеляет низ фигуры, а наоборот, скрадывает его.

3 Черный цвет всегда стройнит, и в глаза бросается красивый силуэт, выделенный тканью этого цвета, а серые боковые вставки с мелким рисунком маскируют излишки тела.

4 Под этим платьем свободного силуэта можно скрыть любую фигуру. Широкая контрастная кайма и нижняя юбка привлекают взгляд к низу платья, а не к проблемным местам. Даже расширяющийся книзу шарф «работает» на удлинение силуэта.

5, 8 Платья с черными рукавами и боковыми вставками зрительно уменьшают объемы. А светлые части переда и спинки создают соблазнительный силуэт.

6 Прямой или с драпировкой запах на груди — это классический прием, отвлекающий взгляд и маскирующий большой бюст и выступающий животик. Его часто используют при пошиве одежды больших размеров. А когда запах сочетается с воротником контрастного цвета, недостатки верхней части фигуры вообще не заметны, воротник привлекает внимание к себе.

7 Платье свободного кроя с правильно подобранным размером клетки и заниженными нагрудными карманами дает простор воображению окружающих и скрывает истинные особенности фигуры.

9 Свободный покрой одежды и многослойность — еще один прием, используемый, чтобы скрыть неидеальную фигуру. Но главное в такой модели — не переборщить с количеством слоев. К тому же желательно, чтобы многослойным был низ платья, а верхняя часть пусть будет минимально объемной.

10 Свободный расширенный книзу крой платья отлично скрывает особенности

фигуры. Акцент в нем поставлен на нижнюю широкую часть платья с огромными карманами, яркими цветными деталями и узкими рюшами. Все это заставляет рассматривать фасон платья и не видеть того, что скрыто под ним.

11 Черный облегающий открытый верх платья помогает за счет цвета скрыть большой бюст, а цветная, с продольным рисунком, немного расклешенная юбка маскирует широкие бедра. В таком платье линию талии желательно сделать чуть выше ее природного расположения, чтобы визуально удлинить ноги.

12 Платье ассиметричного свободного покроя в стиле бохо отлично помогает скрыть недостатки фигуры. Главное, помнить, что все самые интересные детали должны быть сосредоточены внизу.



13 Имитация пояса, зашпиги по линии талии и спущенные рукава прекрасно уравнивают небольшой бюст и широкие бедра. А горизонтальный вырез горловины визуально расширяет узкие плечи.





14 Облегающее платье зрительно удлиняет силуэт за счет молнии по всей длине переда и вертикальных контрастных вставок по бокам.

15 Юбка в этом костюме оптимальна по длине для невысокой женщины с пышными формами. А от тяжелых бедер отвлекает взгляд необычный покрой низа тунки.



Подготовила
Галина УШАКОВА

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ «ОТЛИЧНИЦАМ»

Частные проблемы

Вспомните, наверняка мама в детстве говорила вам: «Все хорошее в этой жизни надо заслужить». То есть стараться изо всех сил, стать лучшей, особенной, тогда и удача с успехом обеспечены. Большинство из нас воспитаны именно так — мы стараемся делать все идеально: быть отличными профессионалами на работе, прекрасными хозяйками дома, заботливыми женами и мамами в семье. Каждая стремится быть превосходной и замечательной, но в основном для других, а не для себя. И при этом мы очень боимся, что если не будем хорошими, полезными, удобными и идеальными, нас просто не за что будет любить... Знакомая ситуация? Значит, у вас, как и у многих других, есть «синдром отличницы», который мешает жить счастливо, и от которого пришла пора избавляться. Вот как это можно сделать.

мени на то, что можно сделать гораздо быстрее. Они могут часами переделывать работу, добиваясь идеала. При этом, если женщина сосредотачивает все свои усилия на построении карьеры, у нее не хватает времени на личную жизнь, и она часто остается без семьи и спутника жизни. И наоборот, выйдя замуж, «отличница» так погружается в хозяйство, что у нее нет ни одной свободной минуты на саморазвитие и профессиональный рост. Поэтому, всякий раз, когда вам предстоит заняться каким-то делом, выделяйте на него определенное время и стремитесь закончить его к назначенному моменту. Экономьте время и силы, потому что идеального результата просто не существует.



СОВЕТ 1.

ВКЛЮЧИТЕ ТАЙМЕР

Стремление к совершенству заставляет «отличниц» тратить неоправданно много вре-



СОВЕТ 2.

РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Вы уже поняли, что нет смысла закливать себя на идеальном результате, поэтому теперь самое время научиться получать удовольствие от процесса. Например, если вы решили приготовить на ужин новое блюдо, попробуйте обращать внимание на вкус, цвет, запах продуктов, концентрируясь на собственных ощущениях, а не на том, что у вас получается. Учитесь с легкостью и радостью относиться ко всему, чем бы вы ни занимались: кулинарией, работой, спортом или уборкой.



СОВЕТ 3.

ПРИМЕРЬТЕ РОЛЬ НОВИЧКА

Почувствовать себя в роли новичка, например, на занятиях иностранным языком, живописью или танцами, очень полезно. Ведь, оказавшись в группе начинающих, где у всех будет не все получаться, вы сможете более терпимо относиться к собственным ошибкам, а также нормально воспринимать неудачи и промахи, совершать которые абсолютно естественно для каждого.



СОВЕТ 4.

СТАНЬТЕ ЧЛЕНОМ КОМАНДЫ

«Отличницы», как правило, уверены в том, что лучше них никто не в силах выполнить работу, поэтому совершенно не умеют работать в команде. Отдать часть своих обязанностей другим? Да как же можно! Можно, если попробовать! Старайтесь не вваливать всю ношу на себя, а распределять ее между всеми членами коллектива или семьи. Например, доверьте мытье посуды сыну, не перестирывайте за мужем его носки, не ходите с тряпкой в поисках пылинки, которые не заметила на книжной полке ваша дочь.



или возьмите отгул на работе и проведите день так, как вам захочется. Вы увидите, что никакой катастрофы не произойдет, и вы сможете показать себе и окружающим, что вы не робот, всегда нацеленный на идеальный результат, а живой человек со своими слабостями, которым иногда нужно потакать.



СОВЕТ 5. ВЫГЛЯДЕТЬ СМЕШНОЙ? ЭТО ЗДОРОВО!

Лучший способ почувствовать себя неидеальной — перестать ею быть, хотя бы на несколько минут. Ведь это так просто и здорово — позволить себе подурочиться, пошалить, поиграть вместе с детьми. Вновь почувствовать себя ребенком, свободным от обязательств, позволить себе выглядеть не серьезной барышней, а веселой хохотушкой — все это поможет вам расслабиться и забыть о совершенстве.

СОВЕТ 7. ЦЕНИТЕ ГЛАВНОЕ

Когда у вас будет свободная минутка, попробуйте записать на листочке несколько своих самых главных достоинств, которые никто и никогда у вас не отнимет. Например, если вы — любящая жена и заботливая мама — это то, что останется ценным, даже если вас постигнет череда неудач на работе. Сосредоточьтесь на своем главном богатстве — это поможет вам легче относиться к промахам и ошибкам.



СОВЕТ 8. ХВАЛИТЕ И ПРОЩАЙТЕ!

Вместо того, чтобы постоянно быть недовольной собой, научитесь радоваться своим своим победам и хвалить себя за них. Попробуйте взглянуть на себя со стороны: сколько всего вы смогли добиться, начиная с момента рождения! И ведь вы со всем этим справились! Конечно, были в вашей жизни и неудачи, ну и что? Ведь они оказались не смертельными. Простите себя за них и двигайтесь дальше.



СОВЕТ 9. ПЕРЕСТАНЬТЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Руководствоваться в жизни правилом «быть лучше других» — заведомо проигрышный вариант. Ведь, как известно, у соседей и трава на газоне зеленее. Не пытайтесь соответствовать кому-то и сравнивать свои успехи с чужими. Страдать от того, что подруга достигла в жизни большего — абсолютно бессмысленно и непродуктивно. Радуйтесь тому, что имеете, ставьте новые цели, стремитесь к ним и всегда сравнивайте себя с собой прежней, а не с другими.



СОВЕТ 10. РАЗВИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ

Вы так много работали, чтобы угодить другим — начальнику, мужу, детям... Наконец-то настало время научиться радовать себя. Попробуйте начать с мелочей. Купите себе то, что давно хотели, и перестаньте думать, заслужили вы эту покупку или нет. Отправьтесь, наконец, в отпуск. Полюбите себя, осознайте, что у вас, как и у всех людей, есть собственные потребности, которые не терпят отлагательств. Начните радовать себя, и вы увидите, как начнет меняться мир вокруг вас!

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



СОВЕТ 6. ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ — ДЛЯ ВАС!

Попробуйте устроить себе день непослушания самой себе. Например, не убирайте постель, отложите мытье посуды на вечер,

Гороскоп

с 15 октября по 15 ноября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН После 15 октября на работе возможны разногласия или нововведения, которые не будут вас удовлетворять. Придется разрабатывать новую стратегию своего поведения или задуматься о смене работы. В семьях возможны ссоры по поводу будущего детей. В первой половине ноября недомогание и слабость не позволят действовать результативно, к тому же вам придется заниматься больше чужими делами, чем своими.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 25, 29. В ноябре: 2, 7, 11.

ТЕЛЕЦ Во второй половине октября звезды рекомендуют меньше суетиться и нервничать. С 18 по 27 число возможные споры с проверяющими инстанциями или юридические проблемы окажутся вполне разрешимыми. В начале ноября ваше внимание должно быть сосредоточено на личной жизни. Временные финансовые трудности могут вызвать конфликт в семье. Возможно, придется расплачиваться по старым обязательствам, отдавать долги.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 28. В ноябре: 1, 5, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине октября звезды советуют завершить начатые дела и жить в согласии с собой. В конце месяца возможно укрепление материального положения, хорошая прибыль. Ноябрь принесет суету и разные проблемы. Кого-то ожидает тайное заключение брака, кого-то разочарование в любви. После 10 ноября на первом месте будут профессиональные дела. Некоторым предстоят заботы о родственниках.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 25, 29. В ноябре: 2, 5, 11.

РАК Во второй половине октября любовь, дети и семья потребуют внимания и заботы. Не исключен конфликт между вашими родственниками и родней второй половины. В первой половине ноября упадок сил и плохое настроение будут мешать работе, из-за чего будут затруднены и сотрудничества, и взаимоотношения с близкими людьми. С вопросами, касающимися важных дел и карьеры, лучше повременить.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 28. В ноябре: 1, 5, 10, 14.

ЛЕВ Семья и дела домашние окажутся в центре вашего внимания во второй половине октября. В этот период вы покажете себя очень властной натурой. С 26 по 30 число проявите великодушие и постарайтесь пойти на компромисс, чтобы избежать больших проблем. В первой половине ноября возможны незапланированные расходы. В период с 1-го по 4-е берегите свое имущество от краж и непредвиденных случайностей.

Неблагоприятные дни в октябре: 21, 25, 30. В ноябре: 3, 7, 13.

ДЕВА Во второй половине октября не упускайте из-под контроля финансовую ситуацию, чтобы не допустить потерь. Ноябрь принесет беспокойство и недовольство, связанные с работой или поведением окружающих. Придется работать в очень динамичном режиме. Короткие поездки будут эффективными, а вот отправляться в дальнее путешествие за границу не стоит, возможны сложные непредвиденные ситуации.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 28. В ноябре: 1, 6, 10, 14.

ВЕСЫ В период с 15 по 27 октября в делах возможен прогресс. Заметно улучшится финансовая ситуация. С 26-го по 30-е вашего внимания потребуют близкие родственники. Личная жизнь к концу месяца станет ровнее и спокойнее. Первая половина ноября принесет много работы. Появится неплохая возможность карьерного продвижения. Возможны расходы, связанные с детьми, ремонтом дома или покупкой мебели.

Неблагоприятные дни в октябре: 21, 25, 29. В ноябре: 3, 7, 12.

СКОРПИОН В конце октября влюбленные сумеют восстановить отношения, разводящиеся смогут мирно урегулировать финансовые вопросы. С 27 по 31 октября активное участие в коллективных делах может вызвать конфликты с окружающими. В начале ноября усталость от прежних отношений заставит вас двинуться навстречу новым впечатлениям. Некоторых ждут дальние дороги, расширение перспектив и сфер влияния.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 24, 28. В ноябре: 1, 6, 10.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине октября возможное ухудшение здоровья заставит вас пересмотреть планы. Проекты, рассчитанные на быстрое обогащение, не принесут успеха. Повышенное эмоциональное напряжение обернется проблемами в личной жизни. В первой половине ноября старайтесь быть осмотрительнее: невыполненные обещания могут помешать вашему авторитету и профессиональным делам.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 26, 30. В ноябре: 3, 8, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине месяца потребность в отдыхе и новых впечатлениях подтолкнет некоторых отправиться в поездку. С 20-го по 24-е возможна встреча с друзьями и неожиданное предложение расширения бизнеса или творческих планов. В первой половине ноября старайтесь держаться подальше от людей, провоцирующих вас на дурные поступки, а тяга к азартным играм может подвергнуть опасности вашу жизнь.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 27, 31. В ноябре: 4, 9, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине октября звезды обещают удачу во всех делах. Некоторые получают интересное предложение, которое заставит поменять устоявшийся вид деятельности. В начале ноября старайтесь быть экономнее. В период с 1-го по 10-е возможны серьезные финансовые проблемы, разногласия с друзьями или единомышленниками, крупные расходы, связанные с семейными проблемами.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 26, 30. В ноябре: 3, 8, 13.

РЫБЫ Во второй половине октября возможны удачные крупные покупки. В конце месяца избегайте непродуманных действий и резкости в общении с окружающими. Попытка выяснить отношения в эти дни вызовет конфликт и может негативно отразиться на здоровье. Ноябрь принесет интересные события, поездки, путешествия. Вас ждут весомые успехи, как в творческой деятельности, так и в личных отношениях.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 26. В ноябре: 4, 7, 11, 13.

О чем расскажет дата вашего знакомства

Как узнать, каким будет ваш союз? Предсказать события поможет дата вашего знакомства. Сложите цифры даты, когда вы познакомились, до однозначного числа и узнайте, как будут развиваться ваши отношения дальше. Например, вы познакомились 21.10.2018. Вычисляем: $2+1+1+0+2+0+1+8=15=1+5=6$.

Если у вас получилось...

1: Вас объединяют общие интересы в профессиональной сфере. Скорее всего, у вас похожие взгляды на карьеру, вы оба любите трудиться и настроены на результат и достижение цели. У вас прекрасные перспективы для сотрудничества, однако они могут быть испорчены соперничеством и конкуренцией. Вы – идеальная пара для открытия семейного бизнеса, который обязательно будет успешным, если вы сможете правильно распределить роли и подчиняться друг другу.

2: Отношения между вами не будут развиваться стремительно. Вам нужно время, чтобы присмотреться друг к другу, поэтому торопиться не стоит. Если один из вас попытается форсировать события, ваш роман может закончиться плачевно. И наоборот, если набраться терпения, со

временем даже несерьезное знакомство может перерасти в полноценные отношения.

3: Вы способны выстроить крепкий и долговременный союз, которому не страшны никакие проблемы. Отличная психологическая совместимость и готовность пойти на компромисс гарантируют безоблачное будущее. Однако слишком гладкие отношения могут вызвать зависть у окружающих, которые попытаются испортить вам жизнь. Вторая опасность заключается в том, что идиллия может наскучить самим партнерам, и тогда они могут начать искать приключений на стороне.

4: Люди, которые познакомились в этот день, как правило, очень общительны и дружелюбны. Их часто считают душой компании. Они веселы, щедры и открыты. Эти качества привлекают к ним толпы окружающих, которые иногда бывают не прочь попользоваться их энергетикой и денежными ресурсами, что может очень сильно мешать отношениям. Поэтому, чтобы ваш союз был успешен, не забывайте, что отношения с вашей половинкой важнее, чем проблемы друзей, знакомых и родственников.

5: Это, наверное, самое удачное число знакомства, которое обещает прочные отношения на всю жизнь. Однако ваши отношения могут быть слишком эмоциональными, полными размолвок, ссор и примирений. Чтобы утихомирить страсти, научитесь идти на компромисс и не будьте слишком категоричны.

6: Ваши отношения нельзя назвать стабильными, тихими и размеренными. Вас ждут острые ощущения, ревность, а может, и измены. Вам обоим необходимо жить «как на вулкане», чтобы «быть в тонусе». Вас привлекают приключения и авантюры, а после

ссоры любовь становится только горячее. Попробуйте направить адреналин в мирное русло: например, вместе займитесь экстремальными видами спорта, чтобы на выяснение отношений у вас просто не оставалось сил.

7: Семерка сводит одиночек, которые живут в своем собственном мире и с трудом находят язык с окружающими. Если ваши интересы в общем совпадают, у вас хорошие перспективы. Если же вы не готовы стремиться к взаимопониманию и проявляете нетерпимость к партнеру, прогноз довольно прохладный. Постарайтесь найти общие точки соприкосновения, иначе вскоре каждый вновь отправится своей дорогой.

8: Ваши отношения непредсказуемы, потому что вы сами не знаете, чего хотите. Ваша неопределенность и неуверенность порождает ссоры и конфликты на пустом месте. В таких отношениях со временем один партнер может начать подавлять и чрезмерно контролировать другого, что приведет к разрыву. Для сохранения отношений нужно перестать манипулировать партнером и позволять ему иногда жить своей жизнью.

9: Романтика – это то, что вас связывает в данный момент. Вы видите свои отношения в самом розовом цвете. Ваш партнер вам кажется идеальным, а будущее – безоблачным. Но, к сожалению, ваши отношения могут не пойти дальше конфетно-букетного периода, поскольку «девятка» покровительствует скорее быстротечным романам, чем крепким союзам. Поэтому, если вы хотите продлить счастливый период, постарайтесь не быть слишком навязчивой и не заводите преждевременных разговоров о будущем. Доверие к партнеру и свобода в отношениях помогут укрепить ваш союз и сделать его прочнее.



ТЕННИСНАЯ ТЕМА



Большой теннис — не только один из самых распространенных видов спорта, но и самый аристократичный. Поэтому теннисная тема в декоре дома всегда придает ему налет изысканности.

Для деталей интерьера очень хорошо подходят теннисные мячи. Они достаточно большие и, главное, яркого цвета, поэтому не останутся незамеченными.

● Яркая рама для зеркала из мячей или паспарту для эстампа обязательно привлекут внимание.

Удобнее использовать половинки мячей. С ними и работать проще, и расходов на изготовление этих привлекательных деталей меньше.

● Чтобы лучше организовать пространство, достаточно отрезать бока у мячей, чтобы их было проще крепить к стене, и сделать в них надрезы. А потом вставляйте в мячи все, что хотите: хоть фотографии, хоть ножницы, хоть ключи.

● Мячи можно использовать и для декорирования мебели, например, стойки или стула.

● Если вам позволяют средства и умения, то, смастерив кресло и столик, вы получите самую запоминающуюся деталь интерьера.

Ракетки с растянутыми струнами тоже легко приспособить для дела.

● Прикрепленные к основе ракетки, могут с успехом держать толстое стекло, поэтому из них получаются отличные «ножки» для стола.

● Из трех скрепленных вместе ракеток получится оригинальная люстра.

● Даже из одной старой ракетки получится забавный арт-объект: зеркало или часы. Их можно сделать своими руками, даже не имея специальных навыков.

● Ничего, кроме дрели и шурупов, не требуется, чтобы украсить изголовье кровати ракетками, расположенными в шахматном порядке.

● Кресло, основу которого составляют ракетки, конечно, изготовить так просто, как зеркало, не получится. Но при желании и это возможно.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА и Валентина КИРНОС







КАКАЯ ВЫ

В ДРУЖБЕ?

Тест

Что для вас настоящая женская дружба: прекрасные отношения с близким по духу человеком, возможность получить личную выгоду или полная самоотдача? Какую роль вы выбрали себе в отношениях с подругой? Узнайте об этом, ответив на вопросы нашего теста.

1. Ваша близкая подруга сделала новую модную стрижку, но она ей совсем не идет. Скажете ли вы ей об этом?

- ▶ Нет, но попытаюсь дать ей советы, чтобы исправить ситуацию — А.
- ▶ Наоборот! Скажу, что ей очень идет этот имидж — В.
- ▶ Конечно! Подруги должны говорить правду — Б.
- ▶ Ничего не скажу, ведь это только мое мнение — Г.

2. В магазине вам понравилось одно и то же платье, но, увы, оно осталось только в единственном экземпляре. Как вы поступите?

- ▶ Уступлю платье подруге — Г.
- ▶ Предложу кинуть жребий — «орел или решка» — В.
- ▶ Уговорю ее уступить покупке мне — Б.

▶ Предложу купить платье на двоих и носить по очереди — А.

3. Ваша подруга поругалась со своим мужем (возлюбленным, родителями), и пришла к вам в слезах, когда вы заняты важными делами. Что вы предпримете?

- ▶ Отложу все дела в сторону и проведу с ней столько времени, сколько потребуется — Г.
- ▶ Выделю время, чтобы ее утешить, но потом мне придется заняться делами — А.
- ▶ Посмотрю в глазок и сделаю вид, что меня нет дома. — Б.
- ▶ Приглашу ее в дом, но скажу, что через полчаса должна уехать по срочным делам. — В.

4. На вечеринке вас приглашает

потанцевать мужчина, который очень нравится вашей подруге. Что вы будете делать?

- ▶ Скажу, что мне нужно срочно позвонить, и попрошу пригласить мою подругу — А.
- ▶ Соглашусь, но весь танец буду рассказывать о своей подруге — В.
- ▶ Соглашусь. Я же не виновата, что он выбрал меня! — Б.
- ▶ Скажу, что я не танцую — Г.

5. Подруга доверила вам свою тайну. Сможете ли вы держать язык за зубами?

- ▶ Смотря какая подруга, и что за тайна — Б.
- ▶ Конечно, если это ей не навредит — А.
- ▶ Поделюсь только с самыми близкими — мамой или сестрой, но попрошу их никому не рассказывать — В.
- ▶ Никто и никогда не заставит меня рассказать об этом — Г.

6. Вы обещали подруге вместе поужинать, но

внезапно ваш возлюбленный пригласил вас в кино. Как вы поступите?

- ▶ Позвоню подруге, объясню ситуацию и попрошу перенести встречу на завтра — А.
- ▶ Напишу подруге sms-ку, что не смогу с ней встретиться — Б.
- ▶ Откажу ему, чтобы не обижать подругу — Г.
- ▶ Позвоню подруге, скажу что не смогу, но причину объясню позже — В.

7. Вы идете с подругой по улице и вдруг встречаете ее бывшего возлюбленного с его новой пассией. Что вы скажете?

- ▶ «Ух и корова!» — В.
- ▶ «Как много он потерял!» — А.
- ▶ «Какая хорошенькая!» — Б.
- ▶ «Пойдем, выпьем?» — Г.

8. Ваша подруга обидела вас, неудачно подшутив над вами при

посторонних. Ваши действия?

- ▶ Промолчу, но позже, наедине скажу ей, что она меня очень обидела — А.
- ▶ Тактично намекну, что стоит следить за своими словами — В.
- ▶ Немедленно потребую извинений — Б.
- ▶ Промолчу и постараюсь не обижаться, она же моя подруга — Г.

9. Кто из вас красивее?

- ▶ Мы обе красавицы! — А.
- ▶ Пусть нашу красоту оценивают мужчины — В.
- ▶ Конечно, я! — Б.
- ▶ Конечно, она! — Г.

10. Ваша подруга забыла у вас свой мобильный телефон. Воспользуетесь ли вы случаем, чтобы посмотреть его содержимое?

- ▶ Нет, это не мое дело — Г.
- ▶ Еще бы, жутко интересно! — Б.
- ▶ Посмотрю фотографии, все равно никто не узнает — В.
- ▶ Постараюсь сдержать любопытство, но даже если не смогу, все равно потом признаюсь — А.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А: ВЫ – ВЕРНАЯ ПОДРУГА

Вашей дружбе стоит позавидовать! Такая подруга, как вы — настоящий подарок. Вы — надежны, с вами комфортно и уютно, вы способны выслушать и поддержать в трудную минуту, готовы всегда дать мудрый совет и разделить время радости и счастья. Вам можно доверить самое сокровенное и при этом быть уверенной в том, что вы не предадите. Ваши подруги ценят вас за то, что вы никогда не станете злоупотреблять их возможностями и временем. Вы всегда найдете доброе слово и стараетесь не обижать дорогих вам людей. Одним словом, вы — замечательная подруга!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б: ВЫ – ПОДРУГА-КОРОЛЕВА

Вы считаете себя главной в вашем тандеме с подругой. Вы — королева, она — ваш паж. Вы выбираете себе в подруги только тех, кто сможет вам в чем-то пригодиться, например, менее красивая подруга способна подчеркнуть вашу красоту. Ведь на ее фоне вы будете выглядеть еще лучше! Вам по нраву подруги, которые идут вам на уступки и во всем с вами соглашаются. В женской дружбе вы ищите источник личной выгоды, и при этом, чтобы поддержать отношения, можете позволить себе и лицемерие, и вранье. Вам очень комфортно рядом с подругами, которые согласны терпеть отведенную им роль, но эту «дружбу» вряд ли можно назвать искренней. Скорее всего, ваши подруги терпят вас только потому, что сами получают от вас что-то — например, связи или социальное положение. Теплыми и дружескими такие отношения не назовешь. Поэтому, если вы мечтаете о настоящей дружбе, перестаньте заикливаться только на себе и будьте внимательнее к другим.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В: ВЫ – ПОДРУГА-ДИПЛОМАТ

Тактичность, деликатность, верность — ваши лучшие качества, за которые подруги вас просто обожают. Вы не будете совершать подлых поступков и говорить гадости за спиной, но иногда можете проявить равнодушие и отделаться от подруги красивой фразой или хорошей отговоркой. Вы не хотите обидеть подругу, поэтому предпочитаете не говорить правду, которая ей может не понравиться. Но это не всегда правильно, ведь кто как не лучшая подруга сможет открыть глаза на истинное положение вещей? Стоит сказать ей, что купленное платье ей совсем не идет, а ее новый мужчина ее недостойн. Не бойтесь ранить подругу, она оценит вашу искренность и поймет, что вы желаете ей только хорошего.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г: ВЫ ПОДРУГА-РАБ

Вы считаете, что подруги обязаны делать друг для друга все, поэтому ради дружбы готовы пожертвовать всем на свете: отказаться от свидания с любимым, отдать свое лучшее платье, терпеть насмешки... Во имя дружбы ничего не жалко. Но подумайте, стоят ли эти жертвы того, что вы получаете взамен? Дружба — это обоюдные выгодные отношения, при которых комфортно обеим подругам. Если же получает одна, а другая всегда жертвует, такую ситуацию нельзя считать здоровой. Подумайте, что заставляет вас терпеть такие взаимоотношения: неуверенность в себе, желание быть такой, как ваша подруга, и общаться с кругом ее знакомых? В любом случае, что бы это ни было, не стоит позволять садиться себе на шею. Если вашей подруге это не понравится, не бойтесь испортить отношения. Просто ищите дружгу.



«Я не знаю другого писателя, который так глубоко изучил бы обычаи, нравы и вкусы этого непостижимого детского племени».

Корней Чуковский.

АГНИЯ ЛЬВОВНА БАРТО

Известная детская писательница, чьи стихи в нашей стране знает каждый ребенок. Удивительная женщина, всю свою жизнь посвятившая детям, их воспитанию и проблемам. «Она всегда идет навстречу одному поколению, провожая другое», — писал о ней Расул Гамзатов.

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу.
Все равно его не брошу,
Потому что он хороший.

Это стихотворение, а также стихи про зайку, бычка и Таню вам процитирует любой, говорящий по-русски, независимо от того, удалось ли ему научиться читать, потому что на стихах Агнии Барто выросло не одно поколение советских и постсоветских детей.

В этом году исполнилось 111 лет со дня рождения Агнии Барто. Ее творчество называют «большой поэзией для маленьких людей». Сборники стихов Барто до сих пор можно найти практически в каждом книжном магазине. Ее книги и сейчас расходятся тиражами, которые не снились ни одному современному беллетристу.

НАЧАЛО ПУТИ

Февраль. В Москве прошли масленичные балы и начался Великий Пост. Российская империя находилась в предверии перемен — создание первой Государственной Думы, аграрная реформа Столыпина. В семье ветеринарного врача Льва Николаевича Волова тоже ждали перемен, а именно рождения ребенка. Кстати, Агния Львовна родилась 17 февраля не 1906, а 1907 года.

Просто в голодные годы она, как многие другие, приписала себе год, чтобы раньше поступить на работу и получать продуктовый паек. Маленькая Агния была любимицей отца. Именно он привил ей любовь к литературе: дарил книги, научил правилам стихосложения. Будучи горячим поклонником искусства, Лев Николаевич мечтал о блестящей артистической карьере дочери, поэтому определил ее в хореографическое училище. Агния закончила училище, но балериной не стала, у нее была другая страсть. Она начала писать стихи еще в младших классах гимназии. В старших классах издавала рукописные журналы, писала эпиграммы и лирические стихи.

Однако ее путь в детскую литературу начался с курьеза. На выпускных экзаменах в училище Агния читала свое стихотворение «Похоронный марш». Присутствовавший там А. В. Луначарский пригласил Агнию в Наркомпрос и выразил уверенность, что она рождена писать веселые стихи. В 1925 году Агния принесла в Госиздат свое первое стихотворение — «Китайчонок Ван Ли» и была очень удивлена, когда ее отправили в детский отдел. Это была судьба. В том же году вышла первая книжка стихов Агнии (Барто — это фамилия ее первого мужа офицера и поэта Павла Барто, они даже написали несколько книжек в соавторстве).

ТВОРЧЕСТВО

Известной Агния Барто стала уже после выхода первой книги. Первое время она еще терзалась сомнениями, какие ей писать стихи: для взрослых или детей. Ее убе-

дил В. Маяковский, который считал детей самыми искренними читателями. Было время, когда Барто ставили в пример даже С. Я. Маршаку. Естественно, что многие стихи Барто носили идеологический характер, такое было время. Но особую любовь и известность она получила за стихи для самых маленьких детей (цикл «Игрушки» и др.), которые учили детей извечным ценностям — доброте и жалости. А также за иронично-сатирические стихи, которые имели прекрасный воспитательный эффект, потому что без менторства и назидания боролись с человеческими недостатками: ленью, зазнайством, хвастовством.

Был в творчестве Агнии Барто такой курьезный случай. Написав в 1930 году «Ах ты, девочка чумазя, где ты руки так измазала?», она тут же получила упрек в очернительстве — советские дети такими не бывают. Но несмотря на такие эпизоды в карьере писательницы, известность Барто росла день ото дня и перешагнула государственные границы. Вернувшись в 1937 году из охваченной войной Испании, она написала книгу об интернациональной солидарности — «Братишки», которая была переведена на многие языки. В гитлеровской Германии, когда фашисты жгли на кострах негодные книги, на одном из таких костров вместе с томами Гейне и Шиллера сгорела и тоненькая книжечка Агнии Барто.

И все-таки ярче всего талант поэтессы проявился в веселых стихах. Барто прекрасно понимала, что смех — самая короткая дорожка к сердцу человека, особенно маленького. Смешно — и смеешься, частично не замечая, что смеешься-то над собой. Практически все творчество Барто пронизано метким юмором, который воспитывал без на-

взчивой морали. Именно такие стихи Агнии Барто стали основой сценариев для нескольких фильмов, самый известный из которых — «Подкидыш». Кстати, во всех фильмах, автором сценариев которых была Барто, снимались Рина Зеленая и Фаина Раневская, с которыми Агния Львовна была дружна.

ВОЙНЫ ОГНЕННЫЙ СЛЕД

До 1942 года Барто, находясь в эвакуации в Свердловске, выезжала на фронт с чтением своих стихов, выступала на радио, писала для газет, вела общественную работу в школах и детских домах Урала. Чтобы написать поэму о подростках, которых война заставила раньше времени повзрослеть, пойти работать, чтобы кормить семью, Барто пошла вместе с ними учиться на токаря и получила ремесленный разряд. Вернувшись в Москву, она какое-то время была на Западном фронте корреспондентом «Комсомольской правды». Потом работала в школах и детдомах Москвы.

Но даже после окончания, война еще много лет «стучала» в сердце писательницы. В 1948 г вышла в свет поэма Барто «Звенигород». Она посвящена детдомовским детям, осиротевшим и потерявшим в годы войны. Выход этой книги имел далеко идущие последствия. Случилось так, что в 1954 году библиотекарша Карагандинского дома инвалидов прочитала поэму уборщице Софье Гудевой, у которой восьмилетняя дочь Нина так же, как дети в поэме, потерялась во время войны. Гудева написала Барто о своей беде, ничего не просила, но выразила надежду, что ее дочь тоже выросла в каком-нибудь хорошем детском доме. Агния Львовна решила помочь женщине и, пользуясь своей известностью, нашла ее дочь. Это было начало. За следующие 9 лет Агния Барто соединила еще почти 1000 семей. Она вела на радиостанции «Маяк» передачу «Ищу человека». Поиск пропавших с помощью средств информации не был изобретением Агнии Барто, но дело в том, что она предложила разыскивать потерянных родителей по детским воспоминаниям.

Маленькие дети часто не знали даже своей фамилии. Для официального розыска такие случаи не годились. Каждый день Барто приходили десятки писем, а она выискивала в них те факты, которые могли помнить и те, кто ищет, и те, кого ищут. Ведь даже у очень маленьких детей в памяти навсегда остаются самые яркие, необычные и эмоциональные события. И родители узнавали своих выросших детей по детским воспоминаниям. В поисках участвовала вся страна, Агния Барто стала культовой фигурой и заслужила низкий поклон и безмерную благодарность от сотен людей. Когда передача перестала выходить, Агния Львовна записала в дневнике: «С трудом привыкаю к тому,

что 13 число каждого месяца теперь для меня день обычный, потому что в течение 9 лет он был для меня днем особенным. И хотя поиски — почти девять лет — подчиняли себе все мои мысли, все мое время, вместе с последней передачей из моей жизни ушло что-то драгоценное». Итогом поисковой деятельности стала первая прозаическая книга Барто — «Найти человека».

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Даже самый известный человек лучше всего раскрывает свои качества в общении с близкими ему людьми — семьей и друзьями.

У Агнии Львовны были замечательные дружеские отношения с коллегами по цеху. Михалков мог позвонить среди ночи, чтобы прочесть новое стихотворение, с Чуковским близко общались, ездили друг к другу в гости, с Кассилем дружили домами. Это была дружба на основе творчества. Они спорили, не стесняясь говорили о недостатках. В их отношениях была искренность. Многие из их круга пострадали от репрессий и даже были расстреляны. Детские писатели в своем содружестве старались поддерживать семьи пострадавших.

Теперь о самом личном. Замуж за Павла Барто Агния вышла в 18 лет, но вскоре после рождения сына Гарика они разошлись. Жизнь Гарика трагически оборвалась, когда ему было 18 лет. Весной 1945 г он ехал на велосипеде неподалеку от своего дома, и его сбила машина. Гарик был очень добрым, общительным и талантливым парнем, писал музыку. Многие считают, что после смерти сына из стихов Барто исчезло искрометное веселье, и именно поэтому она 9 лет своей жизни посвятила соединению семей. Писательница не понаслышке знала, каково это — потерять ребенка. Второй раз Агния Барто вышла замуж за ученого Андрея Щегляева, члена-корреспондента Академии Наук. У них родилась дочь Татьяна. Супруги прожили вместе почти 50 лет. По уверениям близких, это был очень счастливый брак.

Какой мамой была женщина, которая «растила и воспитывала» всю страну? И строгой, и демократичной. Она была требовательным человеком и к себе, и к окружающим. Но и в демократичности ей нельзя было отказать. Для нее неважны были должности, возраст, регалии. Она читала стихи всем: и детям, и взрослым. Это могла быть медсестра, пришедшая к ней в дом из поликлиники. К любой критике Барто относилась очень серьезно. Детей, как любая мать, Агния Львовна любила самозабвенно. Показательным можно считать эпизод, когда маленькая Таня, которой было всего полгода заболела коклюшем. Агнии Львовне удалось достать лекарство, но был такой гололед, что передвигаться было вовсе невозможно. Писательница несла лекарство в спортивном чемодан-

чике. Она легла на этот чемоданчик грудью и с помощью рук и ног, даже не поползла, а покатила по льду. Причем у нее так хорошо это получалось, что какой-то человек закричал ей: «Голубушка, возьми меня с собой!». При этом Барто нельзя было назвать большим ребенком. Да, она была непосредственным человеком, ей был интересен мир ребенка, но она никогда не воспринимала мир наивно.

Писательница жила и творила под девизом: «Детям нужна вся гамма чувств, рожающих человечность». Поэтому, хотя сегодня сборники Барто не могут спорить по объемам продаж с Гарри Поттером, руки родителей тянутся к ним исправно. Кто будет помнить этого Гарри через 80 лет? А воспитание и послушание никогда не устареют. Простые и понятные, легко объясняющие, что хорошо, а что плохо, стихи Барто — литературный товар постоянного спроса. Читать их будут до тех пор, пока рождаются дети.



ПЕРВЫЙ РАЗ — ПЕРВЫЙ КУРС

1 сентября вы, уже в качестве студентки, перешагнули порог высшего учебного заведения.

Что вас ждет за этим желанным порогом? Как сложатся отношения с однокурсниками и преподавателями? Радость и тревога переполняют вас, неизвестность страшит и будоражит. Как всё будет? Сможете ли вы назвать студенческие годы лучшими в вашей жизни?

«Я ТОСКУЮ ПО ДОМУ»

«Весь одиннадцатый класс мы с подругой никак не могли дожидаться, когда же наконец поступим в институт и уедем из нашего маленького скучного городка. Наконец это свершилось. Мы были так рады оказаться в огромном городе, где так много нового и интересно! Особенно радовались, когда узнали, что обе зачислены в институт. Но буквально через несколько недель после начала учебы Катя пришла ко мне в общежитие вся в слезах. Все, что она могла сказать, было: «Я так скучаю по дому!» Спустя несколько минут мы обе сидели на моей кровати и рыдали в один голос, как две маленькие глупенькие де-

вочки: мы, считавшие себя взрослыми и независимыми, так скучали по родителям и родному дому!», — рассказывает второкурсница Алена.

Если вы когда-нибудь ощущали тоску по дому, вы знаете, какое это сильное чувство. Но, к сожалению, его должен пережить практически любой человек, надолго оставляющий родной дом и любимых людей. Как же с ним справиться?

Во-первых, не держите это чувство в себе. Расскажите о своих переживаниях подруге или соседке по комнате: скорее всего, она точно так же тоскует по дому. Разделите свои чувства: вместе, как говорится, и грустить веселее. Во-вторых, дайте себе время на то, чтобы привыкнуть к новой жизни. Один из лучших советов, которые дают бывалые студенты первокурсникам: не ездить домой до начала октября. Лучше проведите время с новыми друзьями, посетите интересные места в городе — как можно плотнее заполните свою жизнь, ведь перед вами открылось так много новых возможностей!

Еще один способ справиться с ностальгией — вспоминать свою малую родину такой, как она есть на самом деле.

«В те минуты, когда я скучала по дому, мой поселок представлялся мне самым прекрасным местом на земле, а мои одноклассники — самыми милыми и веселыми. При этом я совершенно забывала о тех долгих и скучных субботних вечерах, когда мы не знали, куда себя деть и чем заняться», — вспоминает Мария, 18.

Потерпите, со временем вы освоитесь на новом месте, а пока постарайтесь переключить свои негативные мысли на позитивные: вместо того чтобы постоянно сожалеть о том, что осталось позади, радуйтесь тем перспективам, которые открываются перед вами.



ВУЗ — ЭТО ВАМ НЕ ШКОЛА!

Предстоящий учебный процесс и непривычная учебная нагрузка вызывают у многих первокурсников больше всего волнений. Но предсказать, насколько сильными они окажутся для вас, невозможно, пока вы все не испытаете на себе. Как бы то ни было, в одном вы можете быть уверены: учебный процесс будет совсем не таким, как в школе. На этот счет существует



два распространенных мнения. Первый — чтобы «не вылететь», придется корпеть над учебниками с утра до ночи. Второй — «от сессии до сессии живут студенты весело». На самом деле, не стоит верить ни тому, ни другому. Придерживайтесь золотой середины. Если в школе вы были круглой отличницей и текущая четверка для вас была поводом для депрессии, не говоря уже о тройках, приготовьтесь к тому, что теперь они у вас могут появиться, и это вовсе не конец света. Если вас не устраивает оценка на экзамене, ее зачастую можно исправить (передав экзамен), кстати, далеко не все предметы, которые вы будете изучать, найдут отражение в вашем дипломе. Так что не стоит излишне волноваться по поводу оценок. Другая крайность — думать, что к любому экзамену можно подготовиться за последние три дня. Это совсем не так. Чтобы не жалеть впоследствии, не поддавайтесь соблазну пропускать лекции и семинары в надежде наверстать пропущенное «как-нибудь потом». Не откладывайте написание рефератов и выполнение других долгосрочных заданий до последнего дня. Ну а как насчет ужасных «преподов», которые «заваливают» всех при первой же возможности? Это не совсем так. Они — тоже люди, и в большинстве своем искренне желают вложить в вашу голову знание своего предмета. Да, они требуют от студентов многого, но если видят с их стороны старание и желание учиться, обязательно помогут.

ШАГ НАСТРЕЧУ ДРУГУ

С одной стороны, теперь вас окружает множество людей, а с другой — вы чувствуете себя очень одиноко. Как с ними познакомиться? Начните с самого близкого окружения: соседей по общежитию и одноклассников. Чтобы стать друзьями, нужно сделать первый шаг навстречу друг другу. Ждать, что кто-то пригласит вас сходить в кино, на концерт или посидеть в кафе можно очень долго и... так и не дожидаясь. Так что возьмите инициативу в свои руки. Если среди вышеперечисленных представителей студенчества не найдется родственных душ, лю-

дей, близких вам по духу, попробуйте найти их в различных клубах по интересам, которые есть в любом вузе. Старайтесь принимать участие в мероприятиях, которые устраивают для новоиспеченных студентов: такие, как «Посвящение в первокурсники» или так называемая «практика» — трудовая повинность, которая все еще существует в некоторых вузах — это прекрасная возможность перезнакомиться, сдружиться и вволю потусоваться.



СВОБОДА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?

С окончанием школы заканчивается и беззаботное детство. Теперь вы с полным правом можете называть себя взрослым человеком. С одной стороны, особенно если вам пришлось переехать на учебу в другой город, отныне вы полностью свободны от родительской опеки, а с другой — у вас появилось много новых обязанностей. Как же распорядиться этой никогда ранее не испытанной независимостью? Во время учебы в школе эта желанная свобода взрослой жизни, когда родители не в силах проследить за учебным расписанием, казалась очень заманчивой, не так ли? Но во взрослой жизни, оказывается, нужно быть очень ответственным человеком, потому что отныне предстоит принимать множество самостоятельных решений. Как хорошо тем, кто живет с родителями — по крайней мере, им не приходится думать, что есть на завтрак, обед или ужин: мамочки, как и прежде, наверняка, позаботятся о питании своих повзрослевших деточек-студентов. А вот тем, кому предстоит жить в общежитии или снимать комнату, всем, начиная с закупки продуктов и заканчивая планированием бюджета, приходится заниматься самим.

«Я терпеть не могу рано вставать. Дома я могла проспать хоть до полудня. Я знала, что мама всегда разбудит меня за полчаса до того, как мне нужно было выходить в школу. Я умывалась, проглаживала уже горячий завтрак, надевала приготовленную (тоже мамой) одежду и убегала. А теперь, когда мамы рядом нет, мне очень трудно встать рано утром, чтобы успеть на первую пару: когда звонит будильник, я просто выключаю его и засыпаю снова, потому что часто пропускаю занятия. Я так ждала, ког-

да же я наконец буду жить одна, а теперь часто жалею, что родители не могут помочь мне принимать важные решения», — рассказывает Ирина, 18.

Суметь выжить без множества проблем и без родительского ока — теперь ваша обязанность. Помните, что от ваших ответов на такие вопросы: «как я буду учиться?», «кого выберу в друзья?», «чем буду заниматься в свободное время?», возможно, будет зависеть ваша дальнейшая жизнь, поэтому постарайтесь принимать разумные решения и не поддаваться искушениям, чтобы не пришлось жалеть о них в будущем.

НАУКА ВЕЧНА, ЖИЗНЬ КОРОТКА?

Вам, наверняка, приходилось слышать такие слова: «Если вы не найдете мужа за годы учебы, вы уже никогда не выйдете замуж». Успокойтесь. Это — очередная миф. Да, к сожалению, некоторые девушки, руководствуясь им, тратят слишком много времени на поиски суженого, вместо того чтобы учиться, искать новые возможности, общаться с друзьями или просто наслаждаться прекрасными студенческими годами. Конечно, вы можете найти свою любовь за время учебы и даже выйти замуж. Но помните: поскольку судьба предоставила вам шанс получить образование, нужно его использовать до конца. Ваша главная цель — учеба, а не поиски будущего мужа. Если любовь придет — замечательно! Если нет — не проблема. Все свое время. Учитесь и радуйтесь жизни!



После окончания вуза я работала в коммерческой организации.

Три года назад у меня родился ребенок. Я ушла в декретный отпуск, а потом была еще в отпуске по уходу за ребенком, пока ребенку не исполнилось три года. Решила выйти на работу, но мое место оказалось занято.

Имеет ли руководство фирмы законное право уволить меня до окончания срока отпуска по уходу за ребенком без моего ведома и согласия, взяв на мое место другого сотрудника?

Куда я должна обратиться, чтобы восстановить свое право на сохранение рабочего места на время такого отпуска?

Статьей 256 Трудового кодекса РФ предусмотрено, что женщине по ее заявлению предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность).

Если у Вас был бессрочный трудовой договор, то работника на Ваше место могли принять только на период Вашего нахождения в отпуске по уходу за ребенком. Как только Вы изъявили желание выйти на работу, работодатель должен был уволить того работника, который был принят на Ваше место.

В том случае, если работодатель каким-то образом уволил Вас в период нахождения в отпуске по уходу за ребенком, Вам следует обратиться к нему с письменным требованием о предоставлении Вам копии приказа о расторжении трудового договора, оставив копию заявления о предоставлении этого приказа себе (если работодатель будет отказываться принимать заявление, его можно направить по почте ценным письмом, то есть с описью вложения).

В месячный срок после получения этого приказа Вам необходимо обратиться в суд с иском о признании увольнения незаконным и с заявлением о восстановлении срока на подачу иска в связи с тем, что Вы узнали об увольнении лишь недавно.

(Формально на подачу иска о признании увольнения незаконным дается месяц с момента, когда был вынесен приказ об увольнении, но этот срок может быть восстановлен, если истец докажет, что он получил приказ значительно позже). Если работодатель в ответ на Вашу просьбу о предоставлении приказа об увольнении никаких документов Вам не выдаст в течение двух недель, дольше не ждите, а как можно скорее обращайтесь с иском в суд и просите суд истребовать приказ об увольнении у работодателя.

Если Ваш трудовой договор был срочным и срок его действия истек в период Вашей беременности, то по Вашему заявлению этот договор подлежал продлению лишь до окончания Вашего отпуска по беременности и родам. Но по окончании отпуска по беременности и родам, такой трудовой договор в любом случае должен был считаться расторгнутым, и, соответственно, работодатель имел право принять на Ваше место другого работника.

У меня есть сын от первого брака. С мужем мы развелись, спустя год после рождения ребенка. Он ушел из семьи и первые пять лет платил мне алименты, а потом уехал в другой город и пропал.

Спустя некоторое время, я вышла замуж во второй раз, и второй муж растил моего ребенка от первого брака как родного.

Сейчас мой сын уже взрослый, обеспеченный, состоявшийся человек, добившийся положения в обществе во многом благодаря поддержке своего

отчима. И тут вдруг «всплыл из небытия» его отец с угрозами, что подаст в суд на алименты, которые он намерен получать от сына.

Имеет ли он на это право?

В последние годы взыскание алиментов пожилыми родителями становится частым явлением. Однако далеко не все понимают, как работает этот инструмент.

Семейным кодексом РФ предусмотрено, что право на получение содержания (алиментов) имеют нетрудоспособные нуждающиеся родители от своих совершеннолетних детей. Соответственно, чтобы рассчитывать на получение алиментов, необходимо соблюсти ряд условий.

Первое: родитель, претендующий на взыскание алиментов, должен быть нетрудоспособным, то есть либо являться получателем пенсии по старости, либо быть инвалидом.

Второе: родитель должен доказать свою нуждаемость в получении алиментов. Для этого он должен показать, какую пенсию получает, какие потребности имеет (например, в медикаментозном лечении, назначенном врачом, в оплате постороннего ухода за собой, коммунальных услуг, и т. п.), и что эти потребности превышают его финансовые возможности.

Третье: ребенок, с которого взыскиваются алименты, должен быть сам совершеннолетним и трудоспособным, то есть иметь теоретическую возможность зарабатывать средства к существованию.

Кроме того, п. 5 ст. 87 СК РФ предусмотрено, что, если родитель ранее уклонялся от воспитания ребенка и/или от его содержания, такому родителю может быть отказано во взыскании алиментов с ребенка.

Матерям детей, чьи отцы не платят алименты, следует кропотливо собирать сведения о наличии задолженности по алиментам, хранить эти документы, поскольку они в дальнейшем могут стать основанием для отказа нерадивым престарелым отцам во взыскании алиментов с их детей, выросших без участия отцов.

Исходя из описанной Вами ситуации, если Вашему сыну удастся доказать, что отец длительное время не принимал участия в его воспитании (это может быть доказано при помощи свидетельских показаний), что он уклонялся от уплаты алиментов (здесь как раз пригодятся сведения из Федеральной службы судебных приставов о наличии задолженности по алиментам на содержание Вашего сына), то с высокой степенью вероятности суд откажет отцу в удовлетворении исковых требований.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

В какой последовательности следует размещать иконы дома? Есть ли на этот счет какие-то общепринятые или строгие требования?

С учетом того, что изначально принято все храмы и иконостасы размещать на восток, исходя из Предания о том, что Христос во втором Своем Пришествии придет с востока на землю судить живых и мертвых, издревле сложилась традиция и в домах поступать так же. Но если по какой-либо причине Вы не имеете возможности отдать восточную сторону иконам, размещайте их так, чтобы под ними не было телевизора, компьютера и другой бытовой техники.

У меня маленькая квартира и нет свободных стен, которые выходили бы на Восток. И я никак не могу найти такое место для икон, где рядом не было бы телевизора, компьютера или какой-либо другой техники. Как быть? Как можно разместить иконы в моей квартире?

Р азместите иконы, например, на кухне, или над дверным проемом в комнате.

Можно ли носить на одной цепочке (тесемке) крест и образок с изображением своего ангела-хранителя? Может быть, их просто надо носить на разных цепочках?

М ожно носить на одной цепочке.

Мы живем в селе, в котором находится церковь, а рядом с нами еще одно село, и там тоже есть церковь. По мере

необходимости или просто из-за симпатии к батюшкам жители и нашего, и соседнего села посещают обе церкви.

Не так давно прихожане из второго села за что-то ополчились на нашего батюшку: пишут на него какие-то клеветы, обличают в каких-то выдуманных ими же поступках и вообще распространяют о нем заведомо лживые слухи.

Батюшка, который служит в том селе, сам, конечно, таких гадостей не делает, но и своих прихожан не останавливает, но мне кажется, что тем самым он тоже немало потворствует неприглядной деятельности жителей соседнего села.

Как я уже написала, мы посещаем оба храма: крестим детей, причащаем, сами причащаемся...

Может быть, в свете этих событий, нам лучше больше не ходить в церковь соседнего села?

Н а, возможно, вам стоит на какое-то время отказаться от посещения храма соседнего села. Самое главное в данном вопросе — самим не участвовать в распространении лживых слухов о священнослужителе.

Когда человек умирает во сне, говорят, что это — легкая смерть, Господь ее посылает достойному человеку — он перед смертью не мучился. Мы часто даже завидуем такой легкой смерти.

А если человек умирает долго и тяжело — в ужасных мучениях, есть ли в этом смысл? Для чего Господь посылает ему мучения, в чем испытывает?

А бывает и так, что перед смертью человек сходит с ума. Что происходит с его душой и о чем говорит такая смерть?

Н ичение о том, что смерть во сне — это легкая смерть и ее посылает Господь — это ложь. Церковь всегда свидетельствует о том, что человек должен подготовиться к переходу в вечность. Например, в силу своей святости многим святым угодникам Божиим Господь открывал о приближении их скорой кончины, и даже святые люди, начинали определенным образом готовиться. Именно поэтому считается что, например, тяжелая и неизлечимая болезнь — это и есть начало того времени, когда Господь призывает человека к подготовке себя к Вечности.

В данном случае необходи-



мо Исповедоваться, Причаститься, Пособороваться, примириться с ближними, раздать долги и так далее.

После этого кончина человека будет непостыдная и мирная, к которой призывает Церковь.

А смерть во время катастрофы, несчастных случаев, во сне, без осознания — это страшная, нелепая смерть, вследствие которой человек уходит на тот свет без покаяния. Что же здесь хорошего?

А когда иные люди сходят с ума перед смертью, то, вероятнее всего, таким образом Господь наказывает близких людей этого человека, которым нужно достойно пройти данное испытание.

Православный календарь на ноябрь

(новый и старый стиль)

4 ноября / 22 октября — Празднование Казанской иконе Божией Матери

5 / 23 — Апостола Иакова, брата Господня по плоти

6 / 24 — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

21 / 8 ноября — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных

26 / 13 — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского

27 / 14 — Заговенье на Рождественский пост

28 / 15 — Начало Рождественского поста

29 / 16 — Апостола и евангелиста Матфея.

ЗВЕЗДНЫЕ МАМЫ

Знаменитости смогли добиться славы, богатства и обожания не только благодаря своему таланту и удаче. За все это они обязаны своим мамам — главным людям в своей жизни. Кто они звездные мамы наших любимцев?



Бейонсе Ноулз считает, что ее успех — заслуга мамы, которая инвестировала в образование дочери, многочисленных репетиторов, учителей по вокалу и танцам немалые деньги. Тина Ноулз, мама певицы, всегда верила, что ее дочь станет знаменитой. Кроме Би, у нее есть еще одна дочь, Соланж, певица, актриса и продюсер, однако, ей далеко до славы сестры. Сама Тина — успешный модельер и предприниматель, владеющая сетью магазинов одежды.



Когда-то маме Лео ДиКаприо приходилось трудиться в нескольких местах сразу, чтобы помочь своему сыну вырваться из неблагополучного района в большую жизнь и обрести свою дорогу к славе. Теперь же на каждой церемонии Ирмелин Инденбиркен блистает в лучах софитов вместе с ним. Не просто ради красивого фото в журнале, Леонардо — на самом деле прекрасный сын, который ее очень любит и проводит с ней много времени. Казалось бы, что еще нужно матери? Но она очень переживает, что Лео никак не найдет себе спутницу жизни. «Мама — главный человек в моей жизни, она — настоящее сокровище, и я ишу именно такую женщину», — признается актер, «Я очень благодарен за ее усилия,

которые она приложила, чтобы наша семья смогла вырваться из бедности».



Джейн Этта Питт всегда была на стороне своего сына Брэда и безоговорочно поддерживала его во всем: в выборе карьеры, увлечений и спутниц, даже если сама была не в восторге от его симпатий. Брэд очень благодарен своей маме за то, что она по-прежнему играет важную роль в его жизни. Именно она пыталась восстановить оба брака Брэда — с Дженнифер Энистон и Анжелиной Джоли, но пока ее усилия не принесли желаемых результатов.



Стоит только раз взглянуть на этих красавиц, чтобы понять, от кого Дженнифер Лопес унаследовала восхитительные внешние данные. Мама популярной певицы, Гваделупе, всю жизнь проработала воспитательницей в детском саду, параллельно воспитывая трех своих дочерей, одна из которых стала знаменитой на весь мир. Педагогическое образование помогает ей до сих пор, потому что теперь ей приходится частенько присматривать за своими внуками — Максом и Эммой, детьми Дженнифер, — когда та отправляется на гастроли.



Глядя на эту женщину, трудно определить ее возраст — из-за многочисленных пластических операций. Тем не менее, Жаклин Фрэнсис Сталлоне, маме знаменитого актера Сильвестра Сталлоне, уже 96 лет. Она увлеклась изменением внешности уже давно, и не смогла остановиться. В молодости Джеки была просто красавицей с роскошной фигурой и яркими чертами лица. Но и сейчас она старается не отставать от себя прежней — даже будучи в преклонном возрасте, женщина предпочитает экстравагантный стиль в одежде, высокие каблуки и мини-юбки. Раньше она была актрисой, потом занималась общественной деятельностью, а в последние годы нашла себе прекрасное хобби — астрологию, которой занимается до сих пор. Недавно она заявила, что собирается выходить в свет до тех пор, пока силы не покинут ее.



нередко говорил, что она обладает очень сильным характером и железной волей. Именно у мамы он научился справляться со сложными жизненными ситуациями и решать непростые проблемы.



«Какая красивая женщина!», «Ух ты, вот это мама!», «Как у такой красивой мамы могла родиться Леди Гага?» — писали пользователи соцсетей, увидев фотографии певицы и ее мамы, сделанные на одном светском мероприятии. На самом деле, Синтия Джерманотта, так зовут маму звезды, обладает очень обаятельной внешностью, далекой от эпатажа, присущего ее дочери. Хотя, надо отметить, что в последнее время артистка удивляет своих фанатов склонностью к элгантной роскоши, и уходом от экстравагантных нарядов, потихоньку начиная оправдывать свой псевдоним. Леди Гага признается, что всегда равнялась на свою маму. Именно ее она считает идеалом женщины. По словам дочери, Синтия — образованная, красивая, властная и интеллигентная. Она всегда предпочитала стильную и добротную одежду и могла похвастаться прекрасным вкусом. Как утверждает Леди Гага, но именно она вдохновила ее на все наряды, которые зрители видят на ее выступлениях.



Мама красавца Джорджа Клуни, Нина Брюс Уоррен, в свои семьдесят четыре выглядит значительно моложе своего возраста и вполне может сойти за ровесницу своего пятидесятичетырехлетнего сына. Эта элегантная женщина всегда обладала красотой и неповторимым шармом, и в молодости даже смогла завоевать титул Королевы красоты штата Кентукки. Хотя это далеко не единственное достоинство Нины. Рассказывая в интервью о своей маме, актер



Мама «Дэдпула», известного в обычной жизни как Райан Рейнолдс, Тэмми, обладает прекрасным чувством юмора и уверенностью в себе, ина-

че как можно было отважиться появиться на публике с гримом в виде паутины на шее, рисунками и надписями на лице? Но если ты — мама знаменитого сына, почему бы и не поддержать его в новой роли? Тэмми Рейнолдс ведет активную светскую жизнь и часто появляется на крупных мероприятиях. Кстати, на красной ковровой дорожке ее часто можно увидеть не только с сыном, но и со своей невесткой — Блейк Лайвли, демонстрируя прекрасные отношения с женой своего наследника.



Маршелин Бертран, актриса и кинопродюсер, а также женщина, подарившая благодарной публике Анджелину Джоли. Взлет ее карьеры пришелся на семидесятые годы, сначала с ролей второго плана, но Маршелин была согласна на любую работу. Актриса снялась в четырех фильмах, и хотя славы не добились, ей повезло на личном фронте. На съемках она познакомилась с красавцем Джоном Войтом, который позже стал ее мужем и отцом сына и дочери — Джеймса и Анджелины. К сожалению, в 2007 году Маршелин скончалась от рака после семи с половиной лет борьбы с ужасной болезнью. Хотя перед смертью Господь исполнил ее самое заветное желание — увидеть внучку, которую Анджелина родила в мае 2006 года.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

КРАСАВИЦЫ, УВЛЕЧЕННЫЕ МАТЕМАТИКОЙ:

Мария СЕМКИНА и Екатерина ВУЛИЧЕНКО

Конечно, этих двух актрис объединяет красота, но это среди актрис не редкость. А вот найти актрису, обладающую математическими способностями, а более того, любовью к этой королеве наук — редкость уникальная. Знакомьтесь: экономист по первому образованию, дочь преподавателя математики, до сих пор ностальгирующая по диофантовым уравнениям, Мария СЕМКИНА и выпускница московской математической школы, мечтавшая стать ученым, Екатерина ВУЛИЧЕНКО.



**ЗВЕЗДА «PLAY BOY»
И ДОМОСЕДКА**

Мария СЕМКИНА

Сейчас ее сыну столько же лет, сколько было ей, когда она его родила, — 21 год. Он получает профессию экономиста в Великобритании. А Мария в его возрасте окончила экономический факультет Ростовского института народного хозяйства, уже год как была замужем и родила сына.

С первым мужем, студентом, отцом Михаила, семейная жизнь не заладилась: молодые супруги оказались слишком разными натурами, что поняли, к сожалению, только после свадьбы. Официально они развелись через 7 лет, а жить отдельно стали уже через 3 года. Сейчас она и мысли не допускает, что ее сын Миша в 21 год может жениться. На личном примере тогда поняла, что мужчины для брака созревают гораздо позже. «А девушка, — рассуждает Мария, — должна понимать, чего она хочет: свадьбу, кольцо и платье, или нести на себе ответственность за супруга, ребенка, родителей, за быт.

Женщине надо быть готовой ко многим моментам, а не только в очередной раз пойти в клуб за ручку с мужем.»

Клубная жизнь ее, кстати, никогда не привлекала, она и раньше была, и сейчас осталась домохозяйкой, любительницей почитать в уютной атмосфере. Кому-то из тех, кто знает Марию Семкину только как неоднократную «девушку месяца» журнала «Playboy», в это, может, и тяжело поверить, но красивое тело вполне может принадлежать отличнице,

любящей классическую литературу, увлекающейся математикой и умеющей извлекать пользу из своих природных данных.

Родилась и выросла Мария в Ростове-на-Дону. Мама — инженер, папа — преподаватель математики. А внешность худой, долговязой девочки совсем не привлекала представителей противоположного пола. На школьных вечерах они Машу танцевать не приглашали, свидания не назначали, и вся ее энергия уходила в отличную учебу.

Когда ей было 18, родители переехали жить в Германию, а ей там не понравилось — не пришелся по душе немецкий менталитет. Вернулась в Россию, поступила в вуз, вышла замуж, родила сына, окончила вуз, ушла от мужа, воспитывала сына. Как вдруг стала фотомоделью! Ее друг-фотограф отослал снимки Марии на конкурс, объявленный газетой «Аргументы и факты», и она стала победительницей. До сих пор с улыбкой вспоминает свою первую победу в модельной карьере: «Мне тогда вручили набор кастрюль «Центер» и отвезли домой на лимузине. Для нашего двора это был фурор: я — в вечернем платье, с букетом, лентой через плечо и кастрюлями. Когда родители узнали об этом, чуть с ума не сошли от ужаса и стали уговаривать меня заняться «нормальной» профессией. Потом снималась для рекламы, постеры мои всюду висели». В родном Ростове-на-Дону ей предложили выгодный контракт с местным швейным предприятием «Элис», и во всех торговых точках, где продавалась эта продукция, стояли рекламные макеты с фото Семкиной в

полный рост. Следующая ступень — награда на конкурсе «Леди Шарм-98», затем победа в отборочном туре конкурса «Ростовская красавица», наконец, приглашение в одно из самых известных модельных агентств «Modus Vivendis». Нача-

лась профессиональная работа на подиумах Москвы, Германии, Японии, Греции, Франции, Италии. Она принимала участие в показах и много снималась для рекламы в русской версии журнала «Playboy» — трижды признавалась «девушкой месяца», была «девушкой на обложке», а также «лучшей девушкой 2000-го года».

К сожалению, псевдопоклонники ее красоты распространяют в огромном количестве в Интернете ее фотографии в стиле ню, ей даже приходилось прибегать к услугам хакеров, чтобы разрушить такие сайты, но это оказалось бесполезным — появлялись новые. Иногда приходится прибегать к услугам охраны, когда «достают» чересчур озабоченные и психически больные...

«У режиссеров часто возникает искушение меня подраздеть, — откровенничает Мария, но я соглашаюсь, только если это действительно необходимо по сценарию, и я доверяю режиссеру и оператору, зная, что будет снято не пошло, а красиво. Тогда раздеться для меня не проблема. Но обычно я заранее оговариваю в контракте, возможны ли съемки топлесс».

Ее первая «случайная связь» с кинематографом переросла в настоящую любовь и вылилась в крепкое «замужество»: сначала ее пригласили в кино как модель — тогда режиссеру Роману Прыгунову нужен был определенный типаж для эпизода в картине 2002 года «Одиночество в крови», и Мария успешно справилась с небольшой ролью. Затем Семкину заметили уже как актрису, хотя она и стеснялась, когда ее так называли — переживала, что у нее нет профессионального образования. Но не прошло и пяти лет с тех пор, как начала сниматься в кино, и она все же решила поступить на актерский факультет Щукинского театрального училища, которое успешно окончила в 2011 году. Сегодня на ее счету около сорока ролей в кино, и самые запомнившиеся зрителю в фильмах: «Обреченная стать звездой», «В ритме танго», «Антидурь», «День гнева», «Папины дочки», «Мой муж — гений», «Крем», «Брак по завещанию», «Инспектор Купер», «Служебный роман. Наше время», «Все могут короли».

На последних курсах «Щуки» мечтала попробовать себя в театре, но сразу после выпуска предложений из театра не последовало, зато в кино Маша была плотно загружена съемками. Недавно в одном из интервью Семкина призналась, что вряд ли теперь сможет играть в театре. Так же, как не сможет жить за границей.

Родители долгое время считали ее достижения несерьезными, но когда дочка получила второе высшее образование, смирились — теперь она актриса профессиональная.

Марии нравится и съе-



мочный процесс, и процесс работы над фильмом даже больше чем результат — фильм на экране. Возможно, это и есть актерское счастье — когда с удовольствием занимаешься актерским трудом и мечтаешь о новых интересных ролях: «Чем старше становишься, тем больше хочется классики, но таких предложений пока нет. А ведь задача актера — принести в мир с экрана или со сцены не просто красоту. Мы должны научить любить, различать плохое и хорошее, да и просто — думать». Может, поэтому она и не была бы против, если бы ее сын стал актером. А пока он был школьником, отнесла его фото в рекламные и актерские агентства, и его периодически приглашали на съемки. Но Миша все-таки обучается экономике.

Мария уже десять лет счастлива во втором браке — не с актером, и... хочет еще детей. А почему нет? Она и сегодня, в сорок два года, в рейтинге «самых сексуальных женщин России» — по версии читателей журнала Maxim.



ДВА БРАКА И ПЯТЬ СВАДЕБ

Екатерины ВУЛИЧЕНКО

Родители Кати развелись, когда ей было 10 лет. И как бы они ни окружали ребенка вниманием и заботой, все равно для него это — стресс. Тогда маленькая девочка не понимала, как можно так поступать с детьми, и думала, что у ее дочери такой ситуации никогда не возникнет. Но... с отцом своей дочери Софии Екатерина Вуличенко развелась с мужем, когда девочке было 7.

А начиналось все необыкновенно романтично: «В тот день я летела на съемки в Киев. Туда же по делам летел Денис. Я только что рассталась с близким человеком, с которым несколько лет меня связывали первые в моей жизни серьезные отношения, и собиралась пожить сама по себе: походить в кино, на дискотеки, пообщаться с друзьями. И меньше всего думала, что вот-вот встречу мужчину своей мечты. В ожидании рейса сидела — уставшая, без макияжа, в потертых джинсах, в майке, волосы за-

браны в хвост — в обнимку с чемоданом и читала книжку. Вдруг подняла глаза и увидела молодого человека. И в этот момент наши взгляды встретились...»

Денис Трифонов не знал, что эта красивая девушка — актриса Екатерина Вуличенко. Он в России бывал редко, жил и работал тогда в Лондоне. Успешный финансист, выпускник Оксфорда и Санкт-Петербургского университета красиво ухаживал, бесконечно звонил любимой, прилетал к ней раз в неделю, устроил великолепную свадьбу. Они встретились в 2004 году, в 2007-м родилась София, а в 2014г. Екатерина подала на развод. Жить на две страны семье оказалось тяжело, чем влюбленной паре. Денис — в постоянных командировках, Екатерина — на съемках, а дочка с бабушкой с апреля по ноябрь — на Кипре.

Ей так хотелось семьи, где все рядом, где греет тепло близких, и твоя забота им необходима сейчас, а не потом. Но бесконечные поездки к мужу и к дочери стали напоминать переезды в детстве из гарнизона в гарнизон — отец был военным, а когда вышел в отставку и семья переехала в Москву, родители развелись. Маме приходилось содержать двоих дочерей — благо, девочки хорошо учились в школе с математически уклоном, но однажды младшей предложили сняться в детском киножурнале «Ералаш». Катя согласилась, оказалась артистичной и ее сняли в нескольких сериях. Ей понравилось быть актрисой, и она стала посещать театральную студию, а затем театральную школу при Щепкинском училище. Окончательно распрощаться с мечтой о математике помог «Змеиный источник» — мистический триллер, в который Екатерину пригласил режиссер Николай Лебедев.

После окончания школы она поступила в театральное училище им. Щепкина, а получив диплом, была принята в труппу театра «МодернЪ». Параллельно с игрой в театре, снялась в нескольких фильмах и сериалах. И тут Николай Лебедев приглашает Екатерину на одну из главных ролей в свою картину «Звезда» — по повести Э. Казакевича. Эта работа приносит актрисе не только популярность, но и уверенность в своей востребованности в кино.

Она уходит из театра — ей больше по душе работа на съемочной площадке. Недостатка в предложениях ролей нет, в год снимается в пяти-семи, а то и восьми фильмах, среди которых «Свободная женщина», «На безымянной высоте», «Самара — городок», «Банкирши», «Фартовый», «Путейцы», «Про любовь», «Мой парень — ангел», «Берега», «Женщина с лилиями».

В какой-то момент ей снова захотелось выйти на сцену театра, и она нашла компромиссный вариант — играет в не-



скольких спектаклях Театра киноактера: «Женитьба Фигаро», «Дурочка», «Все о Еве». Кстати, именно на спектакль «Дурочка» она пригласила своего будущего второго мужа. Их случайная встреча в компании общих знакомых оказалась для

обоих любовью с первого

взгляда. А вот второй взгляд Марата на себе Екатерина поймала в театре. Коллеги-актеры еще долго вспоминали, что такую огромную корзину с необыкновенными цветами, которая еле поместилась в гримерке Вуличенко, в этом театре не видели. Но самым главным аргументом, чтобы второй раз выйти замуж, было то, как быстро и замечательно поладила с Маратом ее дочка. Маленькая Соня даже объявила, что выйдет за него замуж, и маме пришлось поторопиться, чтобы опередить дочь.

Екатерина Вуличенко и Марат Гуданев сыграли четыре свадьбы! Первый раз — только скромная регистрация в Грибоедовском загсе Москвы. Затем на острове Таити — красивая церемония на берегу океана, которую провел островной вождь и даже выдал по завершении брачный сертификат. Следующая церемония была в Японии, где Екатерина облачилась в свадебное кимоно. И, наконец, четвертая свадьба состоялась в Лас-Вегасе!

Супруги считают, что четыре свадьбы связали их счастьем навсегда, что они созданы друг для друга и идеально совместимы. Действительно, Екатерина никогда не мечтала о мужчине творческой профессии. У нее не было не то что романов, даже легкого флирта с коллегами-актерами или режиссерами. Она ценит сильных, уверенных в себе, состоявшихся, способных быть опорой мужчин, а Марат — не только успешный предприниматель, но и человек, рядом с которым ей ничего не страшно, даже в опасных путешествиях, где находятся то акулы, то медведи. Она переборола не только страх, но и лень. «Если бы мне кто-то рассказал, что во время отдыха на очередных волшебных островах я буду вставать по утрам, чтобы вместе с Маратом отправляться на пробежку, я бы не поверила. Но это произошло, — констатирует Екатерина. — Когда любишь человека, то разделяешь его увлечения».

Этот брак сделал ее мудрой: главное — не карьера, а семья, уступать любимому важнее, чем спорить, заботиться приятнее, чем принимать подарки. А подарки она ждет — от судьбы — в виде интересных ролей. Мечтает сыграть злодейку в фантастическом фильме — что-нибудь совершенно противоположное ее мягкой женственной натуре.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Аделина поднялась вверх, в свои апартаменты; задержалась перед зеркалом и скептически оглядела располневшую фигуру. Вздохла тяжело. Давно ли подружки завидовали модельным параметрам, а мужчины на улице оборачивались посмотреть вслед богине!

Увы, после рождения Эльзы и Славика то, что было безукоризненным, стало распыляться и терять соблазнительные очертания. Молодая женщина пробовала разные методы укрощения веса: от жестких диет до нещадных физических нагрузок, а толку никакого, разве что процесс замедлялся...

Все бы ничего, да с мужем возникли проблемы, которые даже дети заметили. Кормилец стал задумчивым и отстраненным, с работы возвращался поздно, в супружескую спальню вообще не заглядывал.

Одно время обиженная женщина находила утешение в общении с подругами. За разговорами в кругу себе подобных отвлекалась от проблем насыщенных, и время летело быстрее. Муж должен был обеспокоиться, где жена пропадает и почему детишек к свекрови отправила. Но ему все это было безразлично, и Аделина вскоре поняла, что «замороженные» отношения с мужем при такой тактике не оттают... От отчаяния стала заглядывать в бутылку. А что?! Дешево и сердито — выпиваешь бокал мартини и какое-то время душа спокойна. Правда потом горько с похмелья, от тоски, ненужности и безысходности, хоть в петлю.

«Нет уж! Дудки! Не дожидетесь!» — бурчала сама себе дама после очередного лечебного цикла. — Ну, расслабилась немного и что?! Сейчас вино устаканится, я успокоюсь и займусь чем-нибудь. Вот, хотя бы, газетку почитаю — глядящая, поганое настроение и отступит. Кстати, что за пресса тут валяется? «Газета бесплатных объявлений». Интересно, кто в моем доме такую муть читает? Наверное, прислуга. Может новую работу ищет...

Стоп! Рубрика какая интересная: «Приму в дар!» Дожили! И приписка: «то и это не предлагать». Наглость какая! Попрошайничают прямо через газету да еще и выбирают... С другой стороны, почему не попросить? Вон у меня сколько тряпья ненужного в гардеробе пылится! Выкидывать жалко, а предложить кому-то — не знаю как... На толкучку что ли нести?! Вот смеху будет!

А зачем самой нести? Есть личный телохранитель, водитель и вообще доверенный человек — Витасик. Ему можно поручить

решение сложного вопроса. В газете — адрес, в шкафу — тряпье. Сгрэбай в охапку и вези.

Виктор свою работу не любил и в кругах, далеких от хозяйских ушей, постоянно жаловался на низкую зарплату и непомерную загруженность. И новое поручение, не совсем совпадающее с постоянным кругом его обязанностей, сильно огорчило водителя. Опять же, как человек прагматичный он сразу же задумался, какой шефест можно извлечь из нового

как делала всегда, а присела на табуретку напротив:

— Витюш! Я тут вычитала в газете, что ваша фирма объявляет прием на работу. Есть вакансии менеджера по клирингу. Это что за птица, чем занимается, объясни, пожалуйста.

— Иришка, ты что, на работу удумала? Оно тебе надо? Неужели я не обеспечу свою ненаглядную женушку?

— Витенька, в тебе я уверена и в нашем благополучии тоже, но денег много не бывает. Думаю, сейчас самое время поработать и

— Витюш, не отговаривай — я уже решила, но есть проблемка. У меня в гардеробе все шмотки молодежные: топики, маечки, юбки сверхкороткие и прочая мелочевка. В них появляться на собеседовании как-то несолидно. Короче говоря, мне нужно простенькое, но симпатичное платьишко, или какие другие тряпки, подходящие для такого случая. Срочно нужны! Конечно, я могу обратиться за помощью к родителям или друзьям, но, согласись, как-то это неправильно для замужней женщины и где-то даже компрометирует тебя.

Виктор кивнул. То ли согласился с последними словами жены, то ли пообещал выполнить просьбу. А дама поняла все так, как ей было нужно:

— Вот и хорошо! Только не тяни, а то отбор послезавтра и мне нужно быть к нему готовой.



СТАРОЕ ПЛАТЬЕ

каприза хозяйки. Идея везти дорогие вещи на городскую окраину, чтобы даром отдать неизвестно кому, исполнителю шекотливых поручений не понравилась. Другое дело — отправить товар знакомому барыге и что-то на этом «наварить».

Путь к приемщику секондхенда лежал как раз мимо дома, где сейчас Виктор жил с молодой женой. Можно совместить приятное с полезным: перекусить в домашней обстановке и встретиться с любимой. А встреча с Иришкой всегда доставляла ему радость.

Наверное, то же чувство испытывала и молодая женщина, потому что, увидев мужа, кинулась ему на шею и радостно завизжала. Вскоре эмоции улеглись и уступили место заботливому уходу за голодным мужчиной. Готовила Ирина хорошо и была уверена, что ее стряпня супругу понравится. Однако, поставив перед мужем тарелку с супом, хозяйка не ушла в другую комнату,

где, если не на вашей фирме. Насколько я знаю, платят у вас хорошо и вовремя. Кстати, может, за меня и словечко замолвишь, а то ведь начнется: «Мы молодых женщин на работу не берем, тем более, недавно замуж вышла — детишки пойдут, плати декретные, больничные по уходу...» — Понятное дело, кому это понравится, тем более, в частной фирме. Так что твоя протекция мне наверняка не помешает.

Виктор задумался. Действительно, почему бы Иришку не устроить на работу! Все, что она сказала, — правда. С другой стороны, работать с женой в одной фирме не очень комфортно.

Во-первых, женщине будет известно, когда и сколько ты получаешь, во-вторых, там много девушек, с которыми у видного парня сложились, мягко говоря, дружественные отношения... Нет, Виктор не считает себя донжуаном, или гуленой, но ущемлять свою свободу ему не хочется.

А энергичная жена уже все решила и настроилась на работу:

После такой беседы аппетит у Виктора пропал начисто, и он сбежал из-за стола. Помчался к автомобилю — рабочий день не кончился и бегство можно оправдать работой. Только в машине водитель вспомнил, куда и зачем ехал, и подумал: «А что, если выбрать Иришке что-то из тряпок хозяйки?»

С этой мыслью он заехал в собственный гараж, где перебрал и внимательно осмотрел полученное добро. Увы! Размерчики жены и женщины, для которой вещи отбирались, явно не совпали, разве что одно допотопное платье, но его можно смело отнести к моде двадцатилетней давности. Приносить такой подарок любимой женщине мало что бы решился, но Виктор в данном случае преследовал свои интересы: одежда должна сделать шансы Ирины на получение вакансии минимальными. Правда, Ирина немало удивилась и даже возмутилась, получив презент, но муж убедил ее, что наниматель на работу как раз-таки уважает скромность и оценивает новых сотрудников не по роскошной одежде, а наоборот. И этот важный аргумент, возможно, убедил девушку надеть обновку на конкурс вакансий.

В офисе фирмы, принадлежащей Даниле Петровичу Сидорову, проводится кастинг на единственную вакансию. Претендентов немного, но клерки, участвующие в отборе, буквально сбились с ног. А все потому, что в мероприятии решил принять участие сам босс. Обычно он такой работой не занимался, а тут, как снег на голову!

Шеф явился в кабинет, где, придерживаясь принципов демо-

кратии, заседали комиссия, занял место председателя и велел начинать. Собственно, на этом участие начальства в важном процессе и закончилось, поскольку он уткнулся в бумаги и на происходящее вокруг реагировал слабо, по крайней мере, до определенного момента.

Момент наступил тогда, когда в кабинет вошла Ирина в своем новом платье, а босс поднял глаза на шум открываемой двери и увидел... Аделину — такой, какой встретил первый раз в далекие годы юности. То есть, девушку звали Ириной, просто сегодня она была в подаренном мужем платье и угадала прическу, с какой была ее предшественница, носившая это платье много лет назад. От такого дежавю у господина Сидорова буквально «крыша поехала». Показывать подчиненным, что ты взволнован чем-то, кроме прибыли, — моветон для начальника, поэтому он постарался успокоиться, велел претендентке на вакансию подождать за дверью, а подчиненным наказал определить вновь поступившую в отдельный кабинет на должность заместителя начальника отдела с соответствующим окладом. Такой поворот удивил и озадачил сотрудников фирмы, но спорить с начальством не решился никто, тем более, что, выдав директиву, генеральный директор офис покинул.

Аделина была немало удивлена, когда ближе к вечеру позвонил муж и предложил поужинать в ресторане. В оговоренное время мужчина приехал домой, терпеливо дождался, пока жена закончит наносить на лицо «боевую раскраску», оденется и приготовится к выходу в свет. В машине супруги почти не общались. Нельзя сказать, что разговор оживился за столиком в ресторане, хотя муж был предельно внимателен к жене, заказал ее любимые блюда, а потом долго и внимательно рассматривал, словно пытаясь заглянуть в общее прошлое, или рассмотреть что-то в душе прелестницы.

В общем, поведение мужчины значительно отступило от обычных рамок, и это встревожило женщину.

Разногласия с мужем, конечно, досадное, неприятное, но временное недоразумение, и доводить его до полного развала семьи Аделина не собиралась. Поэтому, желая предупредить катастрофу, она решила нанести упреждающий удар. Но для начала следовало выяснить хотя бы, откуда дует ветер. А ветер вполне мог дуть как раз из офиса фирмы, где работал и даже командовал всеми Данила, и куда в свое время предусмотрительная жена

устроила работать свою приятельницу. Сотрудница с дополнительными опциями присматривать и докладывать, проинформировала, что господин Сидоров в кобелировании замечен не был, но совсем недавно выкинул забавный фортель. Нежданно-негаданно изволил посетить конкурс вакансий, чего раньше никогда не делал, тем более, что кандидаты на должность уборщицы офисных помещений в принципе боссу неинтересны.

А тут генеральный директор заинтересовался какой-то лохушкой в допотопном платье с украшением из разноцветного стекла и без разговоров и обсуждений велел выделить новой сотруднице отдельный кабинет и дать ей оклад заместителя начальника отдела, хотя обычно новый сотрудник считается несколько месяцев стажером и горбатится, считай, даром.

Естественно, сообщение не обрадовало Аделину: «Если мужа «понесло», то добром это не кончится, — подумала она, — пока не поздно, нужно вмешаться».

На следующий день, проводив мужа на работу, хитрая женщина отправилась следом. На фирме ее знали и оказывали уважение, соответствующее статусу жены руководителя и даже хозяйина предприятия. Не посмели отка-

зать в просьбе и в службе безопасности, где дама пожелала просмотреть запись камер видеонаблюдения. Когда события злосчастного дня замелькали на экране, у Аделины что-то ёкнуло внутри: «Да это же я сама! Теперь понятно, почему муженек так смотрел на меня в ресторане. Может, кто пошутил? Такой прикол! Кстати, и платье это, вместе с брошкой, я отдала Витасику. Наверное, он и напроказничал? Так откуда ему знать, что с этим тряпьем связана наша первая встреча с Данилой? Да и никто другой, кроме нас самих, пожалуй, об этом не знает, так что вряд ли муженек мой запал на девушку — просто о прошлом затосковал. А в этом прошлом была я. Я и осталась сейчас, только время немного изменило и внешность, и характер, так что, если муж поправку на это сделает, все будет нормально. Главное — мне сейчас удержаться от истерик и не наломать дров».

Вечер Аделина провела, как обычно: поужинала в одиночестве, посмотрела любимую программу, полистала гламурный журнальчик, проделала ежедневные косметические процедуры. А, перед сном в дверь ее спальни постучали — так просил разрешения войти один человек: ее муж, да и то давным-давно...



ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ VIPISHSMART.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.



В октябре дарим скидку
10% - на второй товар и
15% - на третий и последующие товары!

Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
 прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пельменница

Пельменница **2490 руб. 2190 руб.**

Лапшерезка **2490 руб.**

- Пельменница:**
- раскатает тесто (9 уровней толщины);
 - равномерно распределит начинку;
 - делает пельмени-равиоли; **Лапшерезка:**
 - раскатает тесто (9 уровней толщины);
 - нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

Сушилка для продуктов

Высушите **3690 руб. 2890 руб.**

зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° C сохранит витамины и микроэлементы.

Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39×40 см; 5 поддонов.

Набор посуды (12 предметов)

3990 руб.

3290 руб.

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

Домашний «Спиртзавод»

Домашний **3990 руб. 1990 руб.**

спиртзавод: • приготавливает 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

Пленочный обогреватель

Черно-белый **1690 руб. 1490 руб.**

Фотопейзаж **1990 руб. 1590 руб.**

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) **3840 руб. 4630 руб.**

63 яйца **3990 руб. 4930 руб.**

104 яйца **4460 руб. 5690 руб.**

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

- Сам переворачивает яйца каждый час;
- создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже **инкубаторы с гигрометром.**

Водонагреватель проточный

1990 руб.

Вас больше не коснется сезонное отключение горячей воды — она будет у вас всегда! Просто откройте кран и уже через 5-7 секунд вода прогреется. Идеален для квартиры и дачи. 220 В; резка стандартная; пластик; t нагрева воды: до 60 °C.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев

2190 руб.

- На площади до 185-230 м²;
- действует ультразвуком;
- срок исчезновения насекомых — 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м²) **2840 руб.**

2,6 кВт (на 60 м²) **3380 руб.**

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м²)! Россия. **В продаже фитили.**

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2280 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Форма Мечта хозяйки

790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.

Домашняя копильня

2740 руб.

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5×32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**

Электропростынь **2290 руб.**

- Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Курс «Бросай курить»

1890 руб.

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Россия.

Ледоступы

790 руб.

- Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

Ледоступы (от 2 шт.) — **590 руб./пара.**

Электропрямка

4980 руб.

- Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.

Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка.

«Эконом» прямой ход.

- Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.

Нательная икона

1100 руб.

«Матрона Московская» Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Сделайте подарок, наполненный духовным смыслом. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой; • украшена фианитами. Слав металла; изделие не освещено. Внешний вид изделия может отличаться от фото.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка **1190 руб. 990 руб.**
 Золушка-стерео* **1390 руб. 1190 руб.**

* — в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Хотите вернуть форму и упругость груди?

2080 руб. 990 руб.

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди прорабатывает мышцы, усиливает приток крови к груди, создаст эффект push-ап. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.

Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.)

1490 руб.

- Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. КНР.

Бюстгалтер «АхБра» — **540 руб./шт.**

Гольфы компрессионные

• Это профилактика варикоза; • снижают отечность и устраняют усталость ног; • массируют ноги при ходьбе. Цвет: **черный и телесный.**

Материал: лайкра, хлопок, полиэстер. Размеры: S/M (обхват лодыжки — 21-23 см, голени — 27-38 см) и L/XL (обхват лодыжки — 23-26 см, голени — 31-42 см).

Очки-лупа

790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке, вдените нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.

Очки-лупа (от 2 шт.) — **495 руб./шт.**

Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (компл. 3 шт.)

2390 руб.

- Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застежек, швов и молний. P-ры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый, черный цвета. КНР.

В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — **990 руб.**

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**

«Хомяк» **990 руб.**

- Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

МИР
комфорта
 www.mir-c.ru

Доставка по
 всей России
 и Казахстану

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 октября 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 40.

реклама

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10

Ритм сердца	Р	У	Х	С	Шахматная фигура	Мелкие круглые конфеты	Р	А	Ж	Е	Головной убор с полями		
Справочник цен	Р	Проявление нежности	А	Сладкий перец в томатном соусе	Л	Е	З	О	Противник зла	Рот, губы (устар.)	У	Смола хвойного дерева	Щ
К	Е	К	Е	Подруга барана	О	Направление	Бык в южных странах	Б	У	Ч	В	О	Л
Выпечка с изюмом	Ч	Творческое состязание	Ж	О	Н	Ж	У	Р	С	Древний сосуд для разлива вина	Ч	Кастрированный бык	Я
У	С	Т	А	В	Небесный покровитель	А	Головной убор с козырьком	О	Т	Е	З	Литература без рифм	Н
Сборник правил	Н	Клейкая лента	Государь в России	Ц	А	Р	Б	Родитель	А	Н	А	Н	А
К	У	Р	С	А	Н	Т	Груз пассажира	Б	Черноморский курорт	Т	Сосуд для газировки	Р	Танец из Аргентины
Учится в военном училище	Р	Прошитый край подошвы	Н	Кожная складка по краю рта	З	У	Б	А	Огородный сорняк	О	С	О	Т
Ч	А	Ч	О	Н	Е	З	Платье без рукавов	З	Подпись на документе	В	Ч	З	А
Соус с яичным желтком	Н	Домашний комфорт	Т	Материк	Л	Продукт от Буренки	С	А	Р	А	Р	Е	Н
Грозовое облако	Т	У	З	А	Все корабли страны	М	Мужской голос	М	Мешок для денег в старину	Р	Поступок действие	Р	Костюм акробата
Щ	Роговой шип на ноге петуха	Ю	Осел	Щ	Л	О	Т	Широкое меховое пальто	Ч	А	Н	Т	О
О	Т	Ч	Р	Отверстие в улье для пчел	Л	Е	Т	О	К	На чужой каравай ... не разевай	Р	Коллектив певцов	
Р	Чаша в церкви для причастия	Тонкая ткань для белья, блузок	Щ	Ч	Р	О	Н	Короткая черта	Щ	Т	Р	Ч	Ч
Р	У	С	Л	К	Масса золота в монете	К	О	Р	Н	Видит ..., да зуб неймет	О	К	О
А	Серый заяц	Десертное вино	К	А	З	О	Р	Создатель произведения	А	В	Т	О	Т

Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: актриса, спица, дирижер, люрекс, изюм, изба, эпос, корн, стенд, тезка, пикули, тромб, меломан, Каа, лавра, сусло, калька, ясак, карп, форс, анис, слива, озеро, рагу, пик, бал, слава, огонь.

По вертикали: джин, Бим, ураган, курдюк, кекс, могул, лясус, рожь, литос, интим, афиша, страз, альков, бездна, рапа, Ялта, вкус, сатира, око, пируэт, алмаз, песок, небо, циклон, маяк, Иран, сдоба, соль.

**по ценам второго полугодия 2018 года
на первое полугодие 2019 года**



(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге русской прессы»

60672 — «Веста-М» —
21 рубль 50 копеек
(1 месяц)

60673 — «Веста-М.
Здоровье» —
17 рублей (1 месяц)

60674 — «Веста-М.
Сканворды» —
23 рубля (1 месяц)

83728 — Комплект
«Веста-М» + «Веста-М.
Здоровье» —
35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М» —
21 рубль 50 копеек
(1 месяц)

П2194 — «Веста-М.
Здоровье» —
17 рублей (1 месяц)

П2196 — «Веста-М.
Сканворды» —
23 рубля (1 месяц)

П5293 — Комплект
«Веста-М» + «Веста-М.
Здоровье» —
35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Пресса России»

51182 — «Веста-М» —
21 рубль 50 копеек
(1 месяц)

15510 — «Веста-М.
Здоровье» —
17 рублей (1 месяц)

11255 — «Веста-М.
Сканворды» —
23 рубля (1 месяц)

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.pф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.
Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читаете на iPad.

